

Setitik
Cahaya.
di Balik Kabut 2

Kumpulan

Tulisan

Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Setitik Cahaya di Balik Kabut 2

Kumpulan Tulisan Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Diterbitkan oleh:

Issara.

Jl. Kelapa Kopyor Raya CE2/ 10

Jakarta Utara - 14240

Telp. 021-27353757

Cetakan I, 2011

Desain & Tata Letak : Aditya W.

Pengantar

Dengan tujuan membagi pengalaman dengan teman-teman, saya menulis di FB (*Facebook*), dan yang bisa membaca tentunya teman-teman saya yang biasa buka internet dan punya account di FB. Dengan menerbitkan kumpulan tulisan atau catatan dalam sebuah buku kecil ini, maka teman-teman saya yang lain juga bisa ikutan membaca, siapa tahu ada manfaatnya.

Cara saya menulis tentu tidak sama dengan cara menulis tulisan ilmiah, karangan atau laporan berita, mungkin lebih santai dan tidak mengikuti aturan main yang biasa. Tentu ada kutipan dari buku, ada pengalaman hidup, ada catatan tertentu yang menjadi sumber inspirasi saya ketika menulis.

Terima kasih kepada teman-teman yang telah membantu saya menerbitkan buku ini, nama-namanya saya cantumkan di halaman lain dari buku ini. Terima kasih juga kepada anak bungsu saya Aditya yang telah mengedit, membuat lay out dan sekaligus mengatur percetakannya sehingga berwujud sebagai buku kecil yang anda pegang saat ini.

Selamat membaca, saya harap anda tidak sakit hati kalau ada tulisan saya yang sedikit atau banyak menyerempet pribadi anda, untuk itu sebelumnya saya sungguh sungguh minta maaf kalau ada yang tersinggung. Setelah membaca habis buku ini semoga wawasan anda semakin luas, langkah anda semakin ringan, keragu-raguan anda semakin berkurang, dan semangat anda semakin menggelora.

Salam dari penulis,

R. Surya Widya

Daftar isi

	hal.
1. 4 pertanyaan	9
2. Agama Buddha, paling kejam ?	10
3. Akibat membunuh	11
4. Alam Asura	12
5. Alam binatang	12
6. Alam neraka	14
7. Alam peta	15
8. Alam surga atau alam dewa	16
9. Anak dan orang tua (sebaliknya)	17
10. Antara kesucian dan kesaktian	18
11. Baca paritta suci untuk fase terminal	19
12. Bahagia tetapi masih menderita	20
13. Berterima kasih dan revolusi	21
14. Berpantang dan kesucian	22
15. Bijaksana	23
16. Brahma yang maha kejam dan maha tidak kuasa	24
17. Brahmadanda	25
18. Buddhism saves the world (universe)	26
19. Cara hidup yang benar	28
20. Dari tempat gelap pergi ke tempat terang	29
21. Dari tempat terang pergi ke tempat yang lebih terang	30
22. 8 jenis ketidakberuntungan	32
23. Dhamma makes you more happy ?	33
24. Dhammadana	34
25. Halaman kosong	35

	hal.
26. 4 keberuntungan sebagai seorang Buddhis	36
27. 6 jenis ucapan	37
28. Ingin jadi kaya ?	38
29. Judi	39
30. Kapan Kehidupan dimulai ?	40
31. Kelompok enam, chabbaggi	41
32. Keruntuhan atau kemerosotan	43
33. Keseimbangan batin	45
34. Kewajiban anak/menantu	45
35. Kewajiban orang tua	47
36. Kualitas hidup yang Merosot	49
37. Lahir di alam peta karena lobha	50
38. Latihan sila	51
39. Masa Pencerahan Buddha	52
40. Mata pencaharian yang benar	53
41. Melatih kesabaran	54
42. Membangun disiplin diri	55
43. Memupus kebencian mengembangkan kasih	56
44. Menghilangkan kebencian	57
45. Menjadi arahat dalam hidup ini ? Why not ?	59
46. Menjadi Silent mentor	60
47. Menyapu halaman	61
48. Musuh terbesar : kegelapan batin	62
49. Nasehat kepada Suku Kalama	63
50. Paritta, air dan kesembuhan	64
51. Perbuatan yang membuat manusia terlahir di surga	65

	hal.
52. Pembuka jalan ke surga	66
53. Ratu Mallika	67
54. Saat kematian	72
55. Sapu lidi	73
56. Semangat yang terus menyala	74
57. Sesudah mati	75
58. Siap menghadapibadai celaan	76
59. Sila atau Moral yang baik	77
60. Sona yang banyak anak	79
61. Suami isteri yang bahagia	80
62. Sujud kepada orang tua	81
63. Tekad yang membaja	82
64. Terhentinya dukkha	83
65. Tidak putus asa	84
66. Tidak tahu atau buta hukum Karma	85
67. Tiket ke alam asura	86
68. Tiket ke surga	87
69. Tujuan hidup yang benar	89
70. 7 jenis isteri	90
71. Uang, uang dan uang	92
72. Uang dan berdana	93
73. Bunga	94
74. Forgive and Forget	95
75. Menjelang kematian yang mulia	96
76. Rencana	97
77. Wanita luar biasa	98



*Setitik
Cahaya
di Balik Kabut
2*



Sang Bhagava telah Parinibbana,
namun masa pencerahan Buddha Gotama
masih tersisa sekitar 2400 tahun lagi,
mari kita manfaatkan dengan sebaik-baiknya.

Semoga kita semua bisa mencapai tingkat-tingkat kesucian
yang sangat kita harapkan selama ini.

1. 4 pertanyaan

Wednesday, August 25, 2010 at 6:56am

Buddha pernah mengajukan 4 pertanyaan kepada seorang gadis muda sebagai berikut :

Buddha: Engkau datang dari mana, gadis muda ?

Gadis muda : Saya tidak tahu, bhante

Buddha: Engkau mau pergi kemana ?

Gadis muda : Saya tidak tahu, bhante.

Buddha: Apakah engkau tidak tahu ?

Gadis muda : Saya tahu, bhante ?

Buddha: Apakah engkau tahu ?

Gadis muda : Saya tidak tahu, bhante (DhA 3:172 f)

Ke empat pertanyaan itu sesungguhnya berarti:

"Dimanakah engkau sebelum kelahiranmu yang sekarang?"

"Setelah kematian kamu akan pindah ke alam yang mana?"

"Tahukah engkau bahwa pada suatu saat engkau akan meninggal dunia?"

"Kapan engkau akan meninggal dunia?"

Bagaimana jawaban kita sekarang untuk menjawab 4 pertanyaan tersebut diatas ?

Apakah masih sama dengan jawaban gadis muda itu ?

2. Agama Buddha, paling kejam ?

Tuesday, November 10, 2009 at 5:47am

Sekitar 20 tahun yang lalu, ada seorang teman yang non Buddhis, seorang psikiater, setelah membaca banyak buku Buddhis yang saya pinjamkan lalu berkomentar : "Menurut saya agama Buddha itu paling kejam di dunia ! Karena sama sekali tidak ada pengampunan bagi umatnya yang berdosa."

Mungkin teman saya itu betul juga, karena dalam agama Buddha memang tidak ada juru selamat yang menjanjikan pengampunan atau keselamatan bagi yang percaya kepadanya. Tidak ada pertobatan yang membuat seseorang terbebas dari karma buruk yang akan menimpa dirinya.

Yang juga perlu diperhatikan adalah bahwa dalam agama Buddha tidak ada larangan, yang mengancam si pelanggar pasti masuk neraka setelah hari kiamat. Yang ada hanyalah latihan untuk tidak melanggar sila, kalau gagal ya bertekad lagi untuk tidak melanggar.

Justru karena tidak ada pengampunan, maka setiap umat Buddha seharusnya sangat berhati-hati dalam berpikir, berbicara dan berbuat; agar tidak melakukan kesalahan yang kelak akan mengakibatkan penderitaan bagi diri sendiri.

Hukum kamma atau hukum karma adalah hukum alam yang paling adil, seadil-adilnya. Hukum yang mengatur pelaku perbuatan dan akibatnya, jangan berpikir bisa mengelak dari bekerjanya hukum ini, percuma, karena tidak bisa disuap.

Agama Buddha bukan agama yang paling kejam, tetapi agama yang paling jujur dan terbuka, yang mengajarkan semua rahasia kehidupan kepada umatnya.

3. Akibat membunuh

Monday, February 7, 2011 at 6:44am

Suatu saat Sang Bodhisatta terlahir sebagai anak raja, dan kemudian menjadi raja menggantikan ayahnya yang meninggal dunia. Sesuai dengan hukum yang berlaku saat itu, maka ia menghukum mati seorang penjahat, yaitu seorang pencuri yang menyelip masuk ke dalam istananya untuk mencuri.

Akibat dari menghukum mati si pencuri itu, Beliau kemudian terlahir di alam neraka selama 80.000 tahun. Sedangkan ia hanya menjadi raja untuk 30 tahun saja !

Seorang anak yang membunuh ibu dan ayahnya sendiri akan terlahir di alam neraka yang paling bawah selama satu kappa (kalpa). Satu kappa adalah satu umur dunia, lamaaaaa sekali. Dan kemudian setelah terlahir di alam manusia ia masih harus ribuan kali berumur pendek, sakit-sakitan dan mati terbunuh secara mengerikan. Itu namanya garuka kamma, kamma yang berat.

Berlatih untuk tidak membunuh adalah baik untuk diri sendiri dan baik untuk orang lain. Hidup adalah sangat berharga, janganlah merampas hak hidup orang lain dengan membunuhnya.

Janganlah karena benci dan dendam lalu kita membunuh makhluk lain, karena penderitaan akan mengikuti kemanapun kita pergi dengan sangat setia.

4. Alam Asura

Wednesday, November 11, 2009 at 7:34am

Alam ini dihuni oleh makhluk yang sakti, galak, mau menang sendiri, angkuh, tidak sabaran, mudah tersinggung, kasar dan bengis. Termasuk ke dalam alam ini adalah para raksasa (butha), naga, garuda, yakkha, gandabha, peri dan makhluk sakti lainnya.

Penghuni alam asura ini sebagian berasal dari alam manusia. Manusia yang penuh dengan nafsu kekuasaan, tidak mau kalah dan seterusnya, setelah meninggal dunia akan terlahir di alam ini. Mereka senang berperang atau bertempur, lawannya adalah penghuni alam asura sendiri atau para dewa.

Di zaman Sang Buddha Gotama, banyak yang menjadi murid Sang Bhagava, bahkan ada yakkha yang bersumpah untuk melindungi semua siswa Sanga Buddha yang melaksanakan Dhammadesana. Umat Buddha pada setiap akhir kebaktian tidak lupa untuk melimpahkan jasa kebajikan kepada para butha (ketika membaca Ettavata).

Semoga semua makhluk berbahagia.

5. Alam binatang

Saturday, October 17, 2009 at 1:52pm

Setiap makhluk, termasuk manusia bisa dilahirkan ke alam bintang karena pengaruh kebodohan, ketidak-tahuan, kegelapan batin atau

pandangan keliru. Dari binatang satu sel (amuba) yang sederhana sampai binatang yang lebih rumit seperti species mammalia. Dari yang hidup di air sampai yang bisa terbang di udara. Dari yang kecil sampai yang besar. Sedikit sekali binatang yang bisa hidup bahagia.

Di dalam alam binatang yang berlaku adalah hukum rimba (kalau di hutan) atau hukum samudra (kalau di lautan). Yang lebih kecil selalu jadi makanan yang lebih besar, yang lebih besar dimakan oleh yang lebih besar lagi; atau yang lebih lemah dimakan oleh yang lebih kuat, selanjutnya yang lebih kuat dikalahkan oleh yang lebih kuat lagi. Nanti yang paling besar dan paling kuat akan diburu, dikalahkan dan dimakan oleh manusia !

Seekor kijang di hutan belantara Afrika atau dimana saja selalu ketakutan diterkam oleh harimau, macan tutul, serigala, singa dan predator lainnya; tidak ada tempat yang aman bagi dirinya, setiap saat harus siap berlari cepat untuk melarikan diri. Begitupun hewan-hewan lainnya, kecuali harus waspada terhadap predator, mereka juga harus waspada terhadap manusia, yang lebih kejam, lebih licik dan lebih serakah dari binatang yang manapun.

Kalau seekor binatang ingin meningkatkan kualitas hidupnya, ia juga harus mematuhi sila. Kalau tidak ia akan terus menerus tunggang langgang saling mengintai, saling mengejar, saling membunuh dan saling memakan satu sama lain.

Binatang akan berhenti berburu kalau ia sudah kenyang, namun manusia akan "berburu" terus meskipun ia sudah hidup berlebihan ! Hampir tidak ada binatang yang membunuh anaknya sendiri karena kelaparan, namun manusia ?

Besok kita makan siapa ? Ini adalah pertanyaan bagi manusia sangat berkuasa kepada bawahannya.

6. Alam neraka

Friday, October 16, 2009 at 10:55pm

Penghuni alam neraka sangat menderita, karena mereka hanya menerima berbuahnya karma buruk, umumnya akibat melanggar 5 sila (membunuh, mengambil yang tidak diberikan, berzinah, berbohong dan mabuk-mabukan) dan perbuatan jahat lainnya.

Terbagi menjadi 8 neraka besar dan 136 neraka yang lebih kecil. Semua alam neraka penuh dengan siksaan yang tidak tertahankan. Ada yang tubuhnya dipotong-potong, ada yang dibakar, ada yang direbus, ada yang dipanggang, ada yang dilempari batu yang menyala, ada yang tubuhnya dimasuki api dan menyala di dalam tubuh, ada yang disembur dengan api, ada yang diikat pada tiang yang menyala diatas lantai yang menyala, ada yang dipantek dengan pasak yang besar dan lain sebagainya.

Di dalam buku-buku dijelaskan bahwa hanya Sang Buddha Gotama dan Maha Mogallana yang mampu pergi ke alam neraka & alam dewa dan kemudian kembali ke alam dunia dengan tubuhnya sendiri (bukan menjadi penghuni alam neraka atau menjadi dewa, hanya berkunjung saja).

Kalau tidak mau terlahir di alam neraka, manusia harus berhenti berbuat jahat atau berhenti melanggar sila. Kemudian banyak melakukan perbuatan baik dan rajin mengembangkan batin atau membersihkan segala kekotoran batin, agar bisa mencapai pencerahan/kebijaksanaan sehingga akhirnya berhasil terbebas dari dukkha.

Setiap perbuatan jahat pasti akan berakibat, pelaku kejahatan akan menderita dalam waktu yang sangat lama di alam neraka. Kalau tidak percaya boleh coba, siapa tahu akan berjumpa dengan para bintang film, bintang sinetron, peragawati, atau *celebrities*, yang ganteng ganteng dan cantik cantik.

7. Alam peta

Thursday, October 15, 2009 at 10:03pm

Alam peta adalah alam setan, dimana penghuninya selalu kelaparan dan kehausan, pendeknya selalu kekurangan. Manusia bisa terlahir ke alam peta karena kekuatan keserakahan (lobha) dan kemelekatan. Siapapun yang dalam hidupnya selalu dicengkeram oleh kedua hal itu setelah meninggal dunia kemungkinan besar akan terlahir ke alam peta.

Makhluk peta digambarkan sebagai makhluk yang buruk rupa, tidak proporsional, mulutnya kecil, giginya besar, perutnya sangat besar, tangan dan kakinya kurus kecil. Hidupnya sangat menderita, ibaratnya pengemis kelaparan lah. Yang mereka makan atau minum adalah hal-hal yang bagi kita menjijikkan, seperti air ludah, riak, ingus, nanah, darah kotor, air ketuban, kotoran manusia, kencing, dll.

Menurut Sang Buddha, alam peta tidak pernah kosong dari para leluhur kita, karena begitu banyaknya jumlah makhluk yang pernah menjadi leluhur kita, yang mungkin sekali sebagian besar masih diliputi oleh kegelapan batin dan keserakahan/kemelekatan. Itulah sebabnya kita harus rajin mempersembahkan jasa kebajikan yang kita lakukan kepada mereka, khususnya dengan upacara Pattidana.

Agar terhindar dari kelahiran di alam peta kita harus berusaha melepaskan diri dari keserakahan atau kemelekatan terhadap segala sesuatu. Yang paling aman adalah kalau kita berhasil mencapai tingkat kesucian yang pertama, Sotapana.

8. Alam surga atau alam dewa

Wednesday, November 11, 2009 at 5:39pm

Penghuni alam surga di sebut sebagai dewa atau dewi. Umurnya jauh lebih panjang dari umur manusia yang sekarang (sekitar 100 tahun).

Terdapat enam alam surga sebagai berikut :

Catummaharajika deva : umur dewa/dewi sekitar 9 juta tahun

Tavatimsa deva : umur dewa/dewi sekitar 36 juta tahun

Yama deva : umur dewa/dewi sekitar 144 juta tahun

Tusita deva : umur dewa/dewi sekitar 576 juta tahun

Nimmanarati : umur dewa/dewi sekitar 2.304 juta tahun

Paranimmita Vasavati deva : umur dewa/dewi sekitar 9.216 juta tahun

Alam surga adalah alam dimana penghuninya hidup berbahagia, hanya karma baik yang berbuah, karma buruk tidak berbuah. Tidak ada dewa yang sakit, tidak ada dewa yang lapar, tidak ada yang menjadi tua secara fisik. Terlahir secara spontan (bukan melalui kehamilan seperti manusia) langsung dewasa, kalau sudah habis masa kehidupannya langsung menghilang.

Siapa pun bisa terlahir di alam surga, kalau memenuhi syarat untuk itu, ada yang mau ?

9. Anak dan orang tua (sebaliknya)

Thursday, August 12, 2010 at 3:00pm

20 tahun kehidupan awal seorang anak biasanya ditanggung 100 % oleh kedua orang tuanya,

..... akan tetapi belum tentu 20 tahun kehidupan akhir orang tuanya bisa ditanggung oleh semua anaknya secara gotong royong.

Anak akan jaya kalau orang tuanya kaya raya,

..... orang tua belum tentu sejahtera meskipun anaknya jadi konglomerat. (malin kundang?)

Kalau anak sakit berat dan gawat, orang tua sangat peduli, bila perlu kurang tidur, kalau bisa penyakit si anak pindah ke dirinya, mengorbankan segala kepentingan lain demi kesembuhan anak, selalu berdoa agar kelak si anak memiliki hari depan yang cerah

..... akan tetapi kalau orang tua yang sakit berat dan sekarat, banyak anak yang kurang peduli, lebih suka mengirimkannya ke rumah sakit atau ke rumah jompo, lebih suka membayar orang lain yang menjaga/merawat orang tuanya, bahkan kalau sakitnya berlarut-larut banyak anak yang berdoa agar orang tuanya lekas pindah ke alam lain, agar mereka terbebas dari beban.

Mengapa bisa begitu ? hehehehe

Yang jadi orang tua jangan pesimis, janganlah mengandalkan hari tua kepada anak, karena mereka belum tentu mau berbakti; yang penting adalah mempersiapkan diri dengan baik, sehingga hari tua menjadi lebih indah dan bermakna bagi diri sendiri maupun bagi orang lain. OK ?

10. Antara kesucian dan kesaktian

Thursday, November 19, 2009 at 11:10am

Banyak orang sakti tetapi tidak suci, contohnya adalah Devadatta. Ibarat pisau yang sangat tajam tetapi tidak ada gagangnya, pasti akan melukai siapa saja. (Analogi yang lain adalah orang pandai dan pintar yang tidak memiliki moral.) Pintu masuk ke alam neraka masih terbuka lebar untuk orang sakti, juga pintu ke alam menderita yang lainnya.

Setiap siswa Buddha akan tamat belajar kalau ia telah mencapai tingkat arahat. Kalau sudah berhasil mencapai tingkat sotapana, suatu saat pasti akan menjadi arahat. Sotapana, sakadagami, anagami dan arahat adalah tingkat kesucian, bukan kesaktian.

Ukuran kemajuan seseorang di dalam Dhamma adalah sampai sejauh mana ia berhasil mematahkan belenggu yang membelit dirinya. Semakin banyak belenggu yang dipatahkan, semakin sucilah dirinya.

Daripada mengejar kesaktian yang tidak ada habisnya, lebih baik mengejar kesucian yang lebih nyata hasilnya, yaitu terbebas dari dukkha.

11. Baca paritta suci untuk fase terminal

Thursday, November 26, 2009 at 4:42pm

Tidak semua orang bisa meninggal dunia dengan damai dan mulus, tentu ada berbagai penjelasan untuk menerangkan sebabnya.

Untuk mereka yang menderita sakit yang berat, seperti stroke sampai koma, kerusakan otak yang masif, kanker ganas stadium 4 dan lain lain, kelihatannya sangat menderita. Kalau para dokter sudah angkat tangan, apalagi keluarga. Biasanya segala cara sudah dicoba, dari pengobatan traditional sampai paranormal, dan belum tentu dapat memberikan kesembuhan yang bermakna.

Pembacaan paritta suci biasanya akan sangat menolong. Silahkan dicoba.

Bacalah dengan irama yang benar, tenang, tidak perlu terburu-buru. Lebih baik kalau ada bhikkhu atau pandita/upacarika yang memimpin pembacaan paritta.

Biasanya apabila kondisi fisik si penderita sudah tidak tertolong lagi, maka ia akan cepat meninggal dunia dengan tenang dan damai. Bukankah ia lebih baik terlahir lagi dengan tubuh yang baru, daripada hidup terus dengan tubuh yang sudah rusak parah ?

Mau bukti ?

12. Bahagia tetapi masih menderita

Saturday, October 31, 2009 at 8:39am

Banyak orang yang hidupnya mapan, semuanya punya, bahagia menurut ukuran umum, tetapi batin toh masih menderita. Kalau tidak percaya boleh tanya.

Tujuan hidup umat Buddha yang tertinggi bukanlah hidup bahagia, namun terhentinya dukkha.

Setiap orang punya definisi yang berbeda-beda tentang kebahagiaan, tergantung dari visinya masing-masing mengenai bahagia. Namun semua orang pasti mempunyai konsep yang sama mengenai dukkha.

Siapa yang tidak tahu perasaan sebel karena berkumpul dengan yang dibenci, siapa yang tidak tahu rasanya perut melilit karena mau buang air besar, siapa yang tidak tahu rasa sakit gigi yang senut-senut karena berlubang, siapa yang tidak tahu perasaan takut disaat ada gempa bumi dll. Masih banyak sekali kondisi yang menggambarkan hal-hal yang tidak menyenangkan, yang tidak memuaskan, yang memusingkan, yang kita rasakan bersama.

Yang penting adalah menerima apa yang datang dengan hati lapang, setelah berlangsung beberapa saat badai pasti akan berlalu. Jangan biarkan batin menjadi kacau dan melakukan perbuatan yang keliru.

Perasaan nyaman dan bahagia yang kita alami suatu saat pasti berakhir, itu juga bagian dari dukkha. Pikiran yang bergerak kian kemari, perasaan yang datang dan pergi, semuanya adalah dukkha.

Dukkha akan terhenti dengan patahnya 10 belenggu.

13. Berterima kasih dan revolusi

Saturday, January 29, 2011 at 3:11 pm

Setelah mencapai Pencerahan Agung, Buddha Gotama menatap tanpa berkedip selama 7 hari 7 malam ke arah pohon Bodhi yang telah memberi keteduhan dan tempat untuk bermeditasi kepada Beliau sebagai ungkapan rasa terima kasih yang sangat dalam. Perbuatan ini perlu diteladani, yaitu berterima kasih kepada apa saja yang berjasa kepada kita.

Manusia terlalu angkuh untuk berterima kasih kepada bumi ini, kepada alam ini, kepada sumber daya alam ini. Oleh karena keserakahan yang sangat luar biasa, manusia yang merasa menguasai kemajuan teknologi telah membuat bumi ini lebih cepat rusak dan aus. Padahal untuk menghirup udara tidak perlu bayar, dan untuk kebutuhan yang lain harus bayar kepada penguasa atau kepada pedagang, bukan kepada bumi!

Penggunaan bahan kimia merusak ozon yang berlebih lebih membuat sinar matahari bisa langsung menembus kepermukaan bumi, ditambah penebangan pohon yang tidak terkendali, penambangan yang sembarangan, dan lain lain, mengakibatkan terjadinya efek rumah kaca yang membuat iklim jadi kacau balau, yang susah ya manusia juga.

Penggunaan bahan plastik/styrofoam, pestisida (dll) yang berlebihan juga membuat rusak ekosistem di sekitar kita, membuat hewan-hewan sangat menderita, akhirnya manusia juga ikut lebih menderita.

Kalau kita semua mau berterima kasih kepada alam ini, mau memelihara bumi ini dengan sebaik baiknya, tidak dikendalikan oleh

keserakahan yang berlebihan, mungkin bumi ini akan lebih nyaman ditempati oleh manusia untuk waktu yang lebih lama. Siapa mau ?

Untuk itu perlu revolusi dalam berpikir dan bertindak. Revolusi untuk mengubah hidup boros menjadi hidup hemat, bukan melarat.

14. Berpantang dan kesucian

Wednesday, February 16, 2011 at 11:05am

Salah satu praktek Dhamma yang penting adalah berpantang untuk melakukan perbuatan yang tercela, berhenti melakukan kejahatan. Untuk umat biasa ada 5 pantangan, untuk anagarika/anagarini ada 8 pantangan, untuk calon bhikkhu (samanera) ada 10 pantangan dan untuk para bhikkhu ada 227 pantangan.

Apakah setelah berpantang untuk melakukan kejahatan seseorang otomatis menjadi orang suci ? Jawabannya adalah masih jauh.

Setelah berpantang melakukan perbuatan yang buruk, seseorang selanjutnya harus melakukan banyak perbuatan baik, disamping banyak melakukan pengorbanan dan kesempurnaan dalam perbuatan.

Yang tidak boleh diabaikan adalah melatih diri dengan meditasi, dalam agama Buddha disebut sebagai Bhavana, atau pengembangan batin. Agar bisa mencapai kebijaksanaan, untuk mematahkan belenggu, untuk menghilangkan pandangan keliru sehingga bisa memutuskan roda samsara (sengsara).

Memang di zaman Buddha masih hidup banyak orang yang mencapai tingkat-tingkat kesucian hanya dengan mendengar saja, namun di zaman sekarang mungkin sudah tidak ada orang yang seperti itu.

15. Bijaksana

Friday, October 23, 2009 at 3:43pm

Bijaksana bukanlah pijak sana dan pijak sini.

Orang yang bijaksana adalah orang yang dewasa (seperti dewa), sabar, penuh pengertian, tidak tergesa-gesa, melihat dengan jelas mana yang penting dan mana yang kurang penting, tahu mana yang harus didahulukan dan mana yang harus ditunda. Keputusan yang diambil biasanya jitu.

Orang yang sedang ketakutan, sedang marah-marah, sedang jatuh cinta, sedang jatuh pailit, sedang kelaparan, atau yang sedang kebingungan, biasanya kurang bijaksana. Keputusan yang diambil biasanya meleset.

Orang yang bijaksana dapat mengendalikan pikiran dan perasaannya dengan baik sekali, tidak dikendalikan oleh pikiran atau perasaannya sendiri. Seringkali dengan bertambahnya umur, orang bisa makin bijak, namun tidak jarang terjadi yang sebaliknya; semakin tua semakin error.

Belajar dan praktek Dhamma mungkin bisa sangat menolong, karena sarat dengan konsep-konsep yang jelas dan dapat dibuktikan (meskipun ada hal-hal yang mungkin diluar jangkauan kemampuan otak manusia).

Salah satu ciri utama dari Sang Buddha adalah Maha Bijaksana, dengan mudah dan cepat sekali Beliau mengambil langkah-langkah yang tepat untuk menyelesaikan masalah atau menolong para siswaNya.

16. Brahma yang maha kejam dan maha tidak kuasa

Wednesday, October 7, 2009 at 10:42pm

Ketika Pangeran Sidharta terombang ambing dalam keraguan untuk meninggalkan istana berikut segala kemewahan di dalamnya, muncullah pikiran sebagai berikut :

Apabila Brahma itu maha pengasih dan maha penyayang, dan Dia mau menolong manusia yang sedang menderita, itu berarti Ia maha tidak kuasa, karena Ia tidak mampu menolong semua manusia yang hidup dalam penderitaan.

Atau apabila Brahma itu maha kuasa dan maha kuat, dan Ia punya kemampuan untuk menolong semua manusia, itu berarti Ia maha kejam, oleh karena Ia tidak mau berbuat sesuatu yang membuat semua manusia terbebas dari penderitaan.

Mungkin yang benar adalah bahwa Brahma itu tetap maha kasih dan maha kuasa, hanya mengapa manusia tetap menderita ? Itu artinya harus ada keterangan yang lain !

Setelah Pangeran Sidharta meninggalkan istana, lalu menjadi seorang pertapa, dan akhirnya Beliau mencapai Penerangan Sempurna dan menemukan jawabannya : penderitaan selalu ada karena adanya perbuatan yang dilakukan berlandaskan "aku" yang sarat dengan pandangan keliru. Jadi jangan menyalahkan makhluk lain.

Semua makhluk akan terus mengalami dukkha sebelum mampu mencapai Nibbana.

17. Brahmadanda

Friday, September 11, 2009 at 7:40am

Brahmadanda ini bicara mengenai bhikkhu Channa.

Channa lahir pada saat yang bersamaan dengan Pangeran Sidhatta dari kasta Sudra. Ayahnya adalah kusir kereta istana Kapillavatthu, rumahnya ada di lingkungan istana. Sejak kecil Channa menjadi teman bermain Pangeran Sidhatta di dalam istana. Setelah besar ia menjadi kusir pribadi Pangeran Sidhatta.

Ketika Sang Pangeran melihat 4 peristiwa, kusir Channa inilah yang menjawab semua pertanyaan Sang Boddhisatta mengenai orang tua, orang sakit, orang mati dan pertapa suci.

Ketika Sang Pangeran Sidhatta meninggalkan isteri, anak, keluarga, istana dan tahta kebesarannya, Channa juga inilah yang menemani Sang Pangeran menunggang kuda Kanthaka. Di tepi sungai Anouma Sang Pangeran menanggalkan seluruh atribut kebesarannya, menanggalkan pakaiannya yang indah, memotong rambutnya, kemudian memerintahkan agar Channa membawa semuanya ini kembali ke istana.

Selama 6 tahun sengsara menyiksa diri sebelum mencapai Sammasambodhi, Channa selalu melaporkan apa yang terjadi pada pertapa Sidhatta kepada keluarganya di istana.

Setelah pertapa Sidhatta menjadi Sammasambuddha, lalu menerima murid dan mendirikan Sangha, Channa ini juga ikut menjadi seorang bhikkhu. Sebagai seorang bhikkhu Channa juga menerima penghormatan dan pelayanan dari umat Buddha lainnya, sama seperti yang diterima oleh bhikkhu-bhikkhu lainnya.

Bhikkhu Channa merasa menjadi bhikkhu yang istimewa, karena ia berteman dengan Sang Bodhisatta sejak masih kecil, telah menjadi kusir

yang berjasa memberikan penjelasan kepada Sang Pangeran mengenai 4 peristiwa, menemani Sang Pangeran dalam Pengelepasan Agung dst..... sehingga ia menjadi angkuh dan sombong. Ia merasa dirinya adalah orang yang hebat dan mulia, sehingga ia tidak mau memberikan penghormatan awal kepada dua murid utama Sang Buddha, yaitu Sariputta dan Mogallana.

Sang Buddha menegur bhikkhu Channa agar mengubah sikapnya tersebut sampai tiga kali, namun bhikkhu Channa tetap saja seperti itu. Kemudian Sang Buddha membiarkan saja Channa seperti itu.

Sebelum mencapai Parinibbana, Sang Buddha memerintahkan kepada bhikkhu Ananda, agar menjatuhkan Brahmadanda kepada bhikkhu Channa setelah Ia meninggal dunia.

Demikianlah setelah Sang Buddha Parinibbana, bhikkhu Ananda mengumumkan agar semua komunitas bhikkhu agar mengucilkan bhikkhu Channa (tidak mengajak bicara). Hal tersebut membuat bhikkhu Channa merasa sedih, sirnalah keangkuhan dan kesombongannya, tidak ada lagi orang yang "melindungi" dirinya, sehingga akhirnya ia melihat dukkha dan mencapai tingkat kesucian yang tertinggi.

18. Buddhism saves the world (universe)

Monday, October 5, 2009 at 9:00pm

Pangeran Sidharta dilahirkan di bawah pohon Sala, di taman Lumbini, melepaskan atribut kebangsawanannya ditepi sungai Anouma, bertapa di hutan Uruvela didekat sungai Neranjara, dan mencapai Penerangan

Sempurna di bawah pohon Bodhi. Selanjutnya menghampiri 5 orang pertapa di taman rusa Isipatana, sering bervassa di hutan bambu Veluvana, Rajagraha, juga di hutan Jeta, Savathi. Meninggal dunia dibawah sepasang pohon Sala. Semuanya dekat dengan alam, dan tidak merusak alam.

Setelah pertapa Sidharta menjadi Buddha Gotama, selanjutnya membabarkan Dhamma kepada dewa dan manusia, menurut Sakka (raja dewa dari surga Tavatimsa), penghuni alam dewa bertambah dan penghuni alam asura berkurang, itu artinya semakin banyak makhluk yang berbuat kebajikan dan semakin sedikit yang berbuat kejahatan.

Ketika Buddha Gotama mengirimkan 60 orang arahat untuk menyebarkan Dhamma yang indah pada awalnya, indah pada pertengahannya dan indah pada akhirnya, tujuannya bukan untuk mencari pengikut, tetapi untuk kebahagiaan sesama umat manusia.

Demikian pula ketika kaisar Ashoka mengirimkan kedua anaknya ke Srilanka untuk mengembangkan agama Buddha disana, mengirimkan para bhikkhu lainnya ke luar negeri, tujuannya juga sama, yaitu untuk kebahagiaan umat manusia. Setelah menjadi murid Buddha, Ashoka menjadi kaisar yang sangat baik hati, beliau mendirikan banyak bangunan yang kemudian kita kenal sebagai rumah sakit, panti sosial, persinggahan (hotel) dan fasilitas umumnya. Yang paling penting adalah ia berhenti menyerang negara lain, berhenti berperang untuk memperluas wilayah kerajaannya, itu berarti berhenti membunuh juga.

Sang Buddha mengajarkan agar umat Buddha rajin berdana, terutama kepada mereka yang sangat membutuhkan pertolongan atau bantuan. Berdana membuat makhluk lain menjadi lebih sejahtera dan berbahagia, sesuatu yang sangat baik dan mulia. Selanjutnya Beliau mengajarkan umat Buddha awam memiliki sila (moral) yang baik, yaitu

berlatih sungguh-sungguh untuk tidak membunuh, tidak mengambil barang yang tidak diberikan, tidak melakukan perbuatan asusila, tidak berbicara dusta dan tidak mengkonsumsi makanan atau minuman yang memabukkan. Sila membuat orang berdamai dengan makhluk lain, tidak membuat susah makhluk lain, dan pasti tidak menimbulkan permusuhan. Buddha mengajarkan agar para muridNya mengembangkan perasaan cinta kasih, belas kasihan, dan kebijaksanaan, sehingga pasti akan menimbulkan rasa persahabatan dengan siapa saja. Buddha juga mengajarkan agar para muridNya mengurangi keserakahan, kebencian dan menyingkirkan kegelapan batin, ajaran ini juga akan menciptakan perdamaian dengan orang lain, bukan permusuhan, apalagi peperangan.

Kalau semua orang di dunia ini tidak saling membenci, tidak saling merebut milik atau hak orang lain, tidak saling menjajah, tidak saling membunuh, tidak saling mengebom, yang ada hanya saling mengasihi, saling membantu dan saling menolong, bukankah itu akan lebih baik ?

19. Cara hidup yang benar

Saturday, March 6, 2010 at 7:36pm

Tidak (berhenti) melakukan perbuatan yang merugikan diri sendiri atau merugikan orang lain memang sangat sulit untuk dilaksanakan. Disebut kejahatan, misalnya membunuh, mencuri, merampok, menipu, mengucapkan kata-kata yang keliru, mabuk-mabukan, berzinah, dll. Rajin berbuat jahat akan berakibat terlahir di alam alam menderita.

Buddha tidak pernah melarang siswaNya untuk melakukan ini atau itu, karena memang manusia tidak mau dilarang-larang, namun Beliau

memberitahu dengan sangat jelas akibat dari setiap perbuatan yang dilakukan. Buddha mengajarkan agar siswaNya melatih diri dengan sungguh-sungguh untuk tidak melanggar sila, pelanggaran sila adalah hal yang biasa, yang penting harus segera disadari dan tidak diulangi lagi.

Menambah perbuatan yang menguntungkan diri sendiri dan menguntungkan orang lain adalah langkah berikut. Disebut kebajikan atau kebaikan, misalnya banyak beramal, berbakti kepada orang tua/mertua, menolong orang sakit, memberi santunan kepada orang miskin, menghormati orang yang lebih tua, mempersembahkan jasa kepada para leluhur, rajin belajar Dhamma, berbincang tentang Dhamma, memabarkan Dhamma, meluruskan pandangan yang keliru dll.. Perlu diulang-ulang dengan cara yang benar, sangat bermanfaat untuk mengurangi sang aku dan kemelekatan.

Yang tidak kalah pentingnya adalah membersihkan batin, menyingkirkan keserakahan, mengurangi kebencian dan melenyapkan kegelapan batin. Harus dilakukan terus menerus tiada henti, sampai mencapai kebebasan abadi. Selamat mencoba cara ini

20. Dari tempat gelap pergi ke tempat terang

Saturday, January 16, 2010 at 8:24am

Ada orang yang sejak kecil hidup menderita, miskin, memiliki cacat atau banyak kekurangan, tersiksa, belum tentu makan setiap hari, tidak berpendidikan, penyakitan, dll. Jauh dari sejahtera, apalagi bahagia. Tidak ada peluang untuk belajar Dhamma, apalagi mempraktekkan Dhamma. Itu namanya hidup ditempat gelap.

Kalau ada sedikit keberuntungan, mungkin ia bisa bertemu dengan orang pandai yang baik yang mau memberikan penerangan atau pencerahan, sehingga kemudian ia memiliki sadha, mempraktekkan sila, banyak berdana dan akhirnya memperoleh kebijaksanaan. Pasti hidupnya akan menjadi lebih baik, kualitas hidupnya meningkat, dan mencapai kemajuan batin.

Siapa saja yang rajin berdana, tidak melekat kepada apapun, rendah hati, suka menolong makhluk lain, tekun dalam sila, sering meditasi, berbakti kepada orangtua, menghormati orang yang lebih senior dan sangat berjasa, tahu balas budi, sering mendengarkan Dhamma, sering mendiskusikan Dhamma, atau membabarkan Dhamma, sehingga akhirnya bisa meluruskan pandangan yang keliru... pasti akan terlahir kembali ke alam bahagia.

Lebih lanjut kalau bisa mematahkan 10 belunggu dan mencapai pencerahan, tercapailah tingkat-tingkat kesucian, maka ia akan terbebas dari segala dukkha. Itu namanya pergi ke tempat yang terang.

21. Dari tempat terang pergi ke tempat yang lebih terang

Saturday, January 16, 2010 at 9:18pm

Setelah memiliki empat keberuntungan, mulai dengan memiliki sadha (keyakinan) terhadap Sang Tiratana, lalu rajin berdana sesuai dengan Dhamma, selanjutnya divisudha menjadi upasaka atau upasika yang selalu berusaha untuk tidak melanggar sila, rajin mengembangkan batin

dengan bhavana, pendek kata berusaha untuk melaksanakan Dhamma dalam hidup sehari-hari.

Yang pria boleh memilih untuk menjadi bhikkhu, itu artinya berusaha untuk mematuhi 227 sila kebhikkhuan (vinaya); boleh juga tetap menjadi upasaka yang baik. Dengan menjadi bhikkhu itu ibaratnya masuk jalan tol, menjadi pertapa, hidup sederhana, meninggalkan hidup keduniawian, tentu dengan begitu banyaknya peraturan kebhikkhuan yang harus dipatuhi. Ada yang tidak tahan lalu buka jubah, ada yang bertahan terus menjadi bhikkhu sampai menjadi thera atau mahathera. Tujuan utama menjadi bhikkhu adalah secepat mungkin mematahkan 10 belenggu, sehingga cepat terbebas dari dukkha. (Ada juga yang menjadi anagarika dan berdiam di vihara-vihara)

Untuk yang wanita boleh menjadi anagarini (untuk Mazhab Theravada), yaitu viharawati dengan mematuhi 8 sila, atau tetap hidup berumah tangga sebagai upasika dengan 5 sila.

Para upasaka dan upasika yang ingin lebih aktif mengabdikan untuk Dhamma boleh menjadi pandita, atau aktif sebagai dayaka bhikkhu atau dayaka vihara, banyak juga yang aktif dalam organisasi sosial atau keagamaan (yayasan).

Semuanya tentu berharap agar bisa pergi ke tempat yang lebih terang. Semoga.

22. 8 jenis ketidakberuntungan

Sunday, September 27, 2009 at 9:17am

Pertama adalah terlahir di alam neraka. Ada 8 alam neraka besar yang terbagi lagi menjadi 136 alam neraka kecil. Penghuni alam neraka hanya menerima berbuahnya karma buruk, tidak menerima berbuahnya karma baik. Hidup sangat menderita, tidak ada kebahagiaan sama sekali. Tidak ada kesempatan belajar Buddha Dhamma, tidak ada kesempatan untuk berbuat baik.

Kedua adalah terlahir di alam binatang. Alam ini dimensinya sama dengan manusia. Hidup di alam binatang juga tidak menyenangkan, yang berlaku adalah hukum rimba atau hukum samudra, selalu ketakutan dan selalu terancam oleh binatang yang menjadi predator atau manusia yang rakus. Memang ada binatang yang hidupnya senang (binatang peliharaan), tetapi jumlah sangat sedikit sekali. Binatang tidak mau belajar, karena kebodohanlah makhluk terlahir sebagai binatang.

Ketiga adalah terlahir di alam setan(peta) atau jin(asura). Penghuni alam setan selalu kelaparan, mulutnya kecil dan perutnya besar, bentuknya mengerikan. Selalu memburu makanan yang menjijikkan sisa-sisa manusia: ludah, ingus, riak, urine, feces, nanah, darah kotor, air ketuban dll. Tidak ada kesempatan belajar Buddha Dhamma, apalagi berbuat baik. Mereka hanya bisa ditolong dengan upacara Pattidana. Penghuni alam jin juga tidak berbahagia, karena mereka selalu haus kekuasaan, ingin menang sendiri dan sukar diatur.

Keempat adalah terlahir di alam brahma Asannyasatta. Penghuni alam

ini fisiknya hanya membatu, batinnya tidak bekerja, menunggu habisnya masa kehidupan lalu terlahir lagi ke alam kehidupan berikutnya.

Kelima adalah terlahir sebagai manusia ditempat yang tidak ada Buddha Sasana, sehingga tidak ada kesempatan untuk bisa belajar meningkatkan kualitas hidupnya sendiri.

Keenam adalah terlahir sebagai manusia yang berpandangan keliru, selanjutnya pikirannya juga keliru, demikian pula ucapan dan perbuatannya. Akibatnya bisa dipikirkan sendiri.

Ketujuh adalah terlahir sebagai manusia yang cacad dan berpandangan keliru. Kecacadan menciptakan keterbatasan untuk belajar Buddha Sasana, ditambah dengan pandangan keliru, maka yang bersangkutan akan sulit sekali memahami kebenaran. Cacad mental yang berat atau cacad fisik yang berat adalah hambatan yang luar biasa untuk diatasi.

Kedelapan adalah terlahir sebagai manusia didalam masa kegelapan, bukan dalam masa pencerahan Buddha. Tidak ada yang memahami atau mengerti Buddha Dhamma, sehingga lobha, dosa dan moha akan sangat sulit untuk dikikis habis. Masa pencerahan Buddha sangatlah jarang sekali, beruntunglah yang terlahir dalam masa pencerahan Buddha.

23. Dhamma makes you more happy ?

Sunday, October 25, 2009 at 1:52pm

Katanya di USA, diantara mereka yang memiliki IQ superior, hanya 20% yang hidupnya happy, sedangkan diantara mereka memiliki EQ yang bagus dan IQ rata-rata, terdapat 80% yang happy hidupnya.

Apakah dengan belajar dan mempraktekkan Dhamma, 100 % bisa lebih happy?

Mari kita buktikan bersama, bahwa setelah belajar dan praktek Dhamma, semua umat Buddha bisa lebih happy.

Tujuan dari Buddhist Missionary adalah membabarkan Dhamma yang indah pada awalnya, indah pada pertengahannya dan indah pada akhirnya, agar semua makhluk hidup lebih berbahagia.

Harus diakui bahwa menjadi umat Buddha yang baik itu sangat sulit, tidak semua orang tahan duduk lama di lantai (apalagi dingin dan keras), tidak semua orang mudah membaca lafal bahasa Pali dengan benar, praktek sila juga menuntut perubahan cara hidup yang bermakna, dan masih banyak kendala-kendala lainnya. Ada juga yang mengatakan bahwa agama Buddha itu maha kejam, karena tidak ada pengampunan !

Masih mau membuktikan bahwa "Dhamma makes me more happy ?"

24. Dhammadana

Wednesday, May 5, 2010 at 10:59pm

Kalau kita memberikan sepiring nasi kepada orang miskin yang kelaparan, maka untuk sementara ia terbebas dari rasa lapar, namun besok ia akan lapar lagi.

Kalau kita memberikan bea siswa pendidikan kepada yang tidak mampu, maka mungkin ia akan menjadi orang yang pandai dan kelak bisa cari uang sendiri untuk makan.

Kalau kita memberikan Dhamma yang indah pada awalnya, indah pada pertengahannya dan indah pada akhirnya, maka ia akan hidup lebih baik dan lebih bahagia.

Sang Bhagava telah Parinibbana, namun masa pencerahan Buddha Gotama masih tersisa sekitar 2400 tahun lagi, mari kita manfaatkan dengan sebaik-baiknya. Semoga kita semua bisa mencapai tingkat tingkat kesucian yang sangat kita harapkan selama ini.

25. Halaman kosong

Friday, February 11, 2011 at 9:26am

Hari lahir adalah cover depan, hari mati adalah cover belakang. Yang ditengah tengah adalah hari hari dimana kita hidup sebagai manusia.

Apa yang kita lakukan akan selalu tercatat dalam buku karma kita masing masing (di alam bawah sadar). Setiap perbuatan baik akan berakibat baik (membahagiakan), setiap perbuatan buruk akan berakibat buruk (menderita).

Kita bisa berbuat dengan pikiran, berbuat dengan mulut (berbicara) atau berbuat dengan fisik. Semuanya akan berakibat.

Tidak perlu menyesali masa lalu, tidak berguna, karena masa lalu tidak akan kembali dan tidak bisa dikoreksi lagi. Yang paling penting adalah masa sekarang, karena akan selalu tersedia halaman kosong untuk diisi oleh kita semua. Orang lain hanya memberi petunjuk, memberi nasehat atau paling sering memberi kritikan, tampung saja semuanya; pilih yang terbaik untuk direnungkan dan kemudian dilaksanakan.

Hidup kita masih panjang, akibat dari perbuatan yang kita lakukan akan setia mengikuti kemanapun kita pergi.

Kita sudah menulis banyak buku di masa lalu, dan setelah mati kelak, satu buku lagi selesai ditulis. Masih banyak buku lainnya yang harus kita isi dimasa depan, sampai tercapainya Nibbana.

26. 4 keberuntungan sebagai seorang Buddhis

Saturday, September 26, 2009 at 10:56pm

Keberuntungan yang pertama adalah karena dilahirkan sebagai manusia. Kemungkinan untuk terlahir sebagai makhluk manusia adalah sangat kecil sekali, terutama untuk mereka yang banyak berbuat jahat dan sedikit berbuat baik. Untuk mereka yang rajin berbuat baik, sedikit berbuat jahat dan selalu menjaga agar pikirannya selalu bersih, kemungkinannya akan jauh lebih besar. Hanya di alam manusia muncul para Buddha, tidak di alam yang lain (alam neraka, alam binatang, alam setan, alam asura, alam dewa dan alam brahma).

Keberuntungan yang kedua adalah karena masih hidup. Orang mati tidak berbuat apa-apa. Orang yang masih hidup masih memiliki banyak kesempatan untuk melakukan banyak hal untuk dirinya sendiri maupun untuk orang lain. Beruntunglah karena masih hidup.

Keberuntungan yang ketiga adalah karena terlahir dalam masa pencerahan Buddha Gotama. Masa pencerahan Buddha Gotama ini hanya akan bertahan 5000 tahun, dan karena sudah berlalu 2600 tahun, maka masih tersisa 2400 tahun lagi. Setelah itu muncullah masa

kegelapan yang sangat sangat lamaaaa sekali, sampai munculnya Buddha yang akan datang. Tahun 2009 ini termasuk seribu tahun yang ketiga, dimana Buddha Dhamma diperjual-belikan, kemerosotan yang dahsyat sudah dimulai, terus merosot sehingga akhirnya Buddha Dhamma kelak hanya tinggal nama saja. Dengan berbagai alasan terjadilah pelanggaran, mulai dari pelanggaran ringan sampai pelanggaran berat, sungguh menyedihkan sekali.

Keberuntungan yang keempat adalah karena berada didalam lingkungan Buddha Dhamma, itu artinya mudah mencari informasi mengenai Ajaran Buddha. Boleh pilih menjadi bhikkhu, samanera, anagarika, anagarini, upasaka atau upasika. Dengan petunjuk yang benar untuk praktek Dhamma, maka terbukalah kesempatan untuk maju, meningkatkan kualitas hidup masing-masing, dengan meluruskan pandangan yang keliru, membersihkan pikiran yang kotor, hanya melakukan perbuatan yang baik dan tidak melakukan perbuatan jahat.

Keberuntungan ini akan menjadi nihil tak berarti, kalau disia-siakan. Hasil yang akan dicapai tergantung dari usaha yang diperjuangkan dengan sungguh-sungguh.

27. 6 jenis ucapan

Thursday, October 22, 2009 at 12:22pm

Orang yang tidak bisu setiap hari pasti berbicara. Seringkali ucapan itu lebih cepat daripada berpikir, sehingga tanpa disadari telah melukai hati orang lain. Seharusnya berpikir dulu baru bicara, bukan bicara dulu baru berpikir.

Ada empat jenis ucapan yang perlu dihindari :
jenis pertama adalah ucapan yang tidak benar, tidak berguna dan tidak disukai orang lain;
jenis kedua adalah ucapan yang benar, tidak berguna dan tidak disukai orang lain;
jenis ketiga adalah tidak benar, tidak berguna namun disukai orang lain;
jenis keempat adalah ucapan yang benar, tidak berguna dan disukai orang lain.

Dan dua jenis ucapan yang boleh dilontarkan adalah :
ucapan yang benar, berguna dan disukai orang lain; dan
ucapan yang benar, berguna meskipun tidak disukai orang lain.

Banyak sekali hal yang terjadi karena ucapan yang keliru, kalau berdiam lebih baik --> berdiamlah dengan anggun (silent is golden).
Kalau berbicara lebih baik daripada diam --> berbicaralah yang benar, berguna, beralasan dan tepat pada waktunya. (Majjhima Nikaya 58)

28. Ingin jadi kaya ?

Tuesday, October 20, 2009 at 8:55pm

Kalau ada orang yang sangat miskin ingin jadi kaya, rasanya sangat sulit.
Kalau orang yang sudah kaya lalu ingin lebih kaya lagi mungkin lebih mudah ! Bagaimana caranya ?

Jawabnya sangat sederhana, yaitu **banyak berdana**.

Jawaban di atas sepertinya tidak masuk akal, bagaimana koq orang miskin dianjurkan untuk berdana ??? Berdana dengan apa ? Kepada siapa? Bagaimana bisa ?

Kalau tidak mau berdana, tidak ada karma baik akibat berdana yang akan berbuah. Buah Karma dari berdana materi adalah kesejahteraan atau kekayaan.

Untuk orang kaya, kapan saja ia bisa berdana dengan leluasa. Tetapi untuk orang yang sangat miskin, mungkin untuk berdana ia harus berpuasa tidak makan selama beberapa hari, dan uangnya digunakan untuk berdana !

Kalau ingin hidup sejahtera di masa yang akan datang, siapapun, baik kaya atau miskin, harus rajin berdana materi. Berdanalah dengan ikhlas, persembahkanlah dengan kedua belah tangan, bergembiralah sebelum berdana, bergembiralah ketika sedang berdana, dan bergembiralah setelah usai berdana.

Setiap orang, kalau mau, pasti bisa berdana. Carilah tanah yang subur, yang cukup sinar matahari, airnya juga cukup, maka satu bibit (biji) yang unggul akan menghasilkan buah berkeranjang-keranjang setiap musimnya selama berpuluh tahun.

29. Judi

Friday, October 30, 2009 at 6:06pm

Ada seorang ibu yang selalu mencatat nomor mobil yang baru tabrakan, lalu nomor tersebut dibeliakan undian. Ada umat yang setiap minggu minta nomor ke bhante. Ada juga yang menggunakan jumlah uang yang terkumpul setelah kebaktian (dana paramita) untuk dibeliakan nomor undian. Sejak zaman dulu banyak orang yang suka berjudi, tidak pandang bulu.

Ada enam akibat buruk dari berjudi :

1. kalau menang judi akan tambah musuh, paling tidak ada yang iri hati
2. kalau kalah judi pasti bersedih, meratapi kehilangan harta
3. menghabiskan kekayaan yang dimiliki sekarang tanpa perhitungan (nekad)

4. ucapan tidak dipercaya orang
5. dihina atau dipandang rendah oleh teman-teman
6. tidak diharapkan untuk menjadi pasangan hidup oleh lawan jenis.

Berpeganglah kepada hukum karma, tidak mengandalkan nasib kepada biji dadu atau kartu domino.

Banyak orang yang hidupnya menjadi berantakan karena judi.

30. Kapan Kehidupan dimulai ?

Sunday, October 10, 2010 at 10:04pm

Ada yang mengatakan kehidupan dimulai sejak pembuahan (sumpah Hipocrates).

Ada yang mengatakan kehidupan dimulai sejak dilahirkan (untuk kantor catatan sipil).

Ada yang mengatakan kehidupan dimulai sejak usia 20 tahun (memasuki usia dewasa).

Ada yang mengatakan kehidupan dimulai sejak usia 40 tahun (pubertas kedua).

Ada yang mengatakan kehidupan dimulai sejak usia 60 tahun (sesudah pensiun).

Mungkin sesungguhnya kita tidak tahu sejak kapan kehidupan kita dimulai (sebagai makhluk). Mungkin satu juta tahun yang lalu, mungkin satu milyar tahun yang lalu, mungkin satu trilyun tahun yang lalu, mungkin sepuluh kalpa yang lalu, mungkin seratus kalpa yang lalu, mungkin juga 1000 tahun yang lalu.

Orang yang sudah "tua", itu artinya sudah lama hidup sebagai makhluk, sudah terlihat ketika masih kecil. Cepat sekali mengerti kalau diberitahu, cerdas, cepat menangkap pelajaran, kritis, aktif, cerewet, terlihat sejak berusia 1-2 tahun.

Orang yang masih "muda", itu artinya belum lama hidup sebagai makhluk, juga sudah terlihat ketika masih kecil. Lambat sekali mengerti kalau diberitahu, otaknya tumpul, lebih banyak diam, pasif, banyak tatapan kosong, terlihat sejak berusia 1-2 tahun.

Peran orang tua adalah sangat penting, yaitu memperkenalkan dunia ini kepada anak, agar cepat besar, baik budi, pandai, rajin, mandiri, bijaksana, dan bisa hidup bahagia.

Kehidupan akan berakhir, apabila berhasil membebaskan diri dari dukkha, sehingga tidak ada keinginan untuk dilahirkan lagi. Kapan itu terjadi ?

31. Kelompok enam, chabbaggi

Tuesday, November 10, 2009 at 9:30pm

Ketika Sang Buddha masih hidup, di Savathi ada enam sahabat, tiga pasang kembaran (Panduka & Lohitaka, Mettiya & Bhumajaka, Assaji & Punabbasuka), yang menganggap mencari nafkah adalah pekerjaan yang menyusahkan dan lebih suka hidup nyaman sebagai bhikkhu. Mereka lalu memohon YA Sariputta dan YA Moggalana sebagai penahbis mereka menjadi bhikkhu.

Setelah lima tahun menjadi bhikkhu, mereka lalu berpisah menjadi tiga kelompok dan menetap di daerah yang makmur, agar kehidupan mereka sejahtera.

Kelompok pertama mendirikan vihara di lokasi strategis di Savathi, karena di sana banyak keluarga-keluarga kaya, daerah itu meliputi provinsi Kasi dan Kosala serta 80.000 desa di sekitarnya.

Kelompok kedua mendirikan vihara di lokasi strategis di Rajagraha, karena di sana banyak keluarga-keluarga kaya, daerah itu meliputi provinsi Anga dan Magadha serta 80.000 desa di sekitarnya.

Kelompok ketiga mendirikan vihara di lokasi strategis di kota perdagangan Kitagiri, karena di sana banyak pedagang-pedagang kaya, daerah itu sangat subur, panen tiga kali dalam setahun.

Mereka menanam banyak pohon buah-buahan dan bunga di halaman vihara untuk menarik perhatian para donatur, buah-buahan dan bunga-bunga itu selanjutnya diberikan kepada para donatur untuk menarik simpati, dan kemudian setelah berkenalan diharapkan mereka mau mengirimkan putra mereka untuk menjadi bhikkhu. Dengan demikian akan banyak siswa bhikkhu yang menjadi pengikut kelompok enam ini.

Kelompok enam ini ternyata sukses melaksanakan rencana mereka, di kemudian hari terdapat lebih dari 15.000 siswa bhikkhu yang menjadi pengikut kelompok enam ini. Hanya kelompok pertama yang memiliki moral yang baik, sedangkan sisanya tidak peduli pada vinaya kebhikkhuan.

Apakah saat ini masih ada "pengikut" dari kelompok enam ini ?

32. Keruntuhan atau kemerosotan

Monday, May 17, 2010 at 6:03pm

Ada 4 hal yang akan menyebabkan keruntuhan atau kemerosotan seorang pria:

- yang pertama adalah suka menggoda kaum wanita,
- yang kedua adalah suka mabuk-mabukan,
- yang ketiga adalah suka berjudi dan
- yang keempat adalah berteman dengan orang jahat.

Setelah meninggal dunia akan terlahir di alam apaya (alam menderita).

Kalau tidak mau mengalami keruntuhan dalam hidup ini, hindarilah keempat hal di atas. Laksanakan Ajaran Dhamma dengan sungguh sungguh. Siapa yang dekat dengan Dhamma akan mengalami kemajuan, sebaliknya siapa yang menjauhi Dhamma akan mengalami kemerosotan.



33. Keseimbangan batin

Thursday, October 29, 2009 at 6:43am

Batin yang tidak mudah tergoyahkan disebut seimbang, ibarat kapal tidak mudah oleng kekiri atau kekanan.

Apabila sedang menerima berbuahnya karma buruk, misalnya kehilangan harta, kehilangan sanak keluarga, kehilangan jabatan, kehilangan apa saja yang dicinta, patah hati, menderita sakit berat dan lain hal yang tidak menyenangkan, batin seharusnya tetap seimbang. Tidak meratap tangis, tidak murung, tidak menjadi begitu sedih sehingga mau bunuh diri.

Sebaliknya apabila sedang menerima berbuahnya karma baik, misalnya mendapat hadiah undian yang luar biasa, memperoleh apa yang diinginkan, meraih cita-cita yang didambakan selama bertahun-tahun, memenangkan cinta si buah hati dan hal-hal lain yang menyenangkan, batin juga seharusnya tetap seimbang. Tidak terlalu bergembira sedemikian rupa sampai lupa diri sehingga tidak bisa tidur dan lupa mengunci pintu rumah.

Karma baik dan karma buruk berbuah silih berganti, seperti buah yang masak di pohon, tidak perlu dicemaskan. Tidak usah iri hati dengan karma baik orang lain yang sedang berbuah.

Yang paling penting adalah berhenti menanam bibit karma buruk dan lebih rajin menanam bibit karma baik, agar kedepannya hidup akan menjadi lebih baik dan lebih nyaman.

Ingat, selalu sadar dan waspada, tahu apa yang terjadi dengan pikiran, perasaan dan tubuh kita.

34. Kewajiban anak/menantu

Thursday, October 8, 2009 at 9:54pm

Menurut Sigalovada Sutta, anak dan menantu memiliki kewajiban terhadap orang tua atau mertua. Ada lima macam, semuanya sangatlah sulit untuk dilaksanakan.

Yang pertama adalah merawat atau mengurus orang tua atau mertua yang sudah jompo, yang sudah sakit-sakitan. Sebagai balas budi yang tidak mungkin terbalaskan. Orang timur ketika menjadi tua lebih suka berada diantara anak, menantu dan cucu daripada di rumah jompo.

Yang kedua adalah membantu, menolong atau berbakti kepada orang tua atau mertua, tidak melakukan perbuatan yang membuat mereka bersedih atau tersinggung. Anak atau menantu yang berbakti katanya akan murah rezeki, hokinya luar biasa.

Yang ketiga adalah melanjutkan perbuatan baik yang telah dilakukan oleh orang tua atau mertua. Perbuatan baik janganlah terhenti karena seseorang menjadi tua, jompo atau pensiun. Juga menjaga nama baik keluarga dan melanjutkan tradisi keluarga.

Yang keempat adalah bersikap sedemikian rupa sehingga layak menerima warisan. Anak atau menantu yang bikin sebel orang tua atau mertua katanya tidak layak menerima warisan. Bersikap yang baik bukan berarti harus menjilat.

Yang kelima adalah melaksanakan upacara pattedana bagi para leluhur

yang telah meninggal dunia. Menurut Sang Buddha, alam peta tidak pernah kosong dari leluhur kita. Berbuatlah kebajikan murni yang spektakuler, kemudian persembahkan jasa kebajikan tersebut kepada para leluhur masing-masing.

Sekarang ini banyak menantu perempuan yang tidak mengizinkan para mertuanya untuk bertemu dengan cucunya sendiri. Ini sungguh kejam dan "kurang ajar". Menjadi orang modern bukan berarti tidak usah berbakti kepada mertua, berbakti itu bukan urusan orang kuno.

Ada pepatah kuno dari Tiongkok sbb:

**Kalau orang tua kaya, anak jaya.
kalau anak laki-laki kaya (dan takut isteri),
payahlah kedua orang tua;
Sementara si besan hidup mewah;
Si ayah jadi kuli, si ibu hanya bisa buang ingus.**

Ingat bahwa hukum karma tidak pernah lengah, siapa berbuat dia pasti menerima akibatnya plus bunga !

35. Kewajiban orang tua

Friday, October 2, 2009 at 8:23am

Orang tua adalah guru yang pertama dan utama untuk tahun-tahun pertama kehidupan seorang manusia. Merawat bayi bukanlah pekerjaan yang mudah dan sederhana, tidak ada orang tua yang marah kalau tengah malam terbangun mendengar tangisan bayinya yang ngompol atau minta susu. Sayang anak itu kudu, tetapi tidak memanjakan anak secara berlebihan.

Kewajiban orang yang pertama adalah mengajarkan anaknya agar tidak melakukan perbuatan yang jahat. Tidak mengajarkan anaknya untuk berbohong, tidak mengajarkan anaknya untuk mencuri, tidak mengajarkan anaknya untuk menyiksa binatang, pokoknya semua perbuatan yang keliru harus dihindarkan. Kewajiban ini seharusnya dilakukan seumur hidup, sampai anaknya menjadi dewasa, kawin dan seterusnya.

Kewajiban orang tua yang kedua adalah mengajarkan anaknya untuk berbuat baik. Mengajarkan anaknya untuk menghormati orang yang lebih tua, mengalah kepada yang lebih muda, menyapa siapa saja yang dijumpai, melayani tamu yang datang, berdana dengan sukahati, tersenyum dengan ramah, menolong orang yang sedang mengalami kesusahan, rajin baca paritta, tekun meditasi dan seterusnya.

Kewajiban orang tua yang ketiga adalah mendidik anaknya agar pandai dan rajin bekerja, menyekolahkan anak agar menjadi orang yang terpelajar, sehingga setelah dewasa bisa cari uang sendiri dengan

pengetahuan dan ketrampilan yang dimilikinya. Kalau sekolahnya terlalu tinggi juga akan susah cari kerja, karena ia akan menuntut pekerjaan yang lebih bergengsi ! Kalau tidak mau bekerja anak bisa dibimbing untuk berwiraswasta, pengalaman hidup akan membuat anak lebih pandai mencari uang.

Kewajiban orang tua yang keempat adalah mencarikan pasangan hidup untuk anaknya (kalau ia memilih untuk hidup berkeluarga). Banyak anak yang mencari sendiri pasangan hidupnya, namun setelah memilih sebaiknya kedua orang tua diberi tahu untuk mendapatkan persetujuan. Tidak ada orang tua yang ingin anaknya hidup merana karena salah pilih pasangan hidup. Zaman dulu ada mak comblang, zaman sekarang ada fb, iklan jodoh dan forum-forum lainnya.

Kewajiban orang tua yang kelima adalah memberikan warisan kepada anaknya setelah meninggal dunia (atau pada saat yang tepat). Sebelum meninggal dunia janganlah membagi habis harta warisan, karena pasti si orang tua akan hidup terlunta-lunta dan sakit hati. Banyak orang berebut warisan sebelum orang tuanya meninggal dunia (sedang sekarat), sesungguhnya mereka itu adalah anak-anak yang tidak berbakti.

(baca Sigalovada Sutta)

Setelah melaksanakan kewajiban dengan baik, orang tua janganlah berharap agar si anak akan jadi anak yang berbakti, atau akan kecewa berat. Mau berbakti atau tidak, itu adalah urusan si anak, bukan lagi urusan orang tua. Menurut Kahlil Gibran, anak kan bukan milik orang tua, ia kan hanya numpang lewat rahim ibunya datang ke dunia !?

36. Kualitas hidup yang Merosot

Saturday, April 24, 2010 at 9:49pm

Ada seorang pria yang pernah menjadi samanera, kemudian karena sering bertemu ditempat kerja, ia lalu kawin dengan wanita lain agama, sekaligus pindah agama ikut pasangannya.

Yang jelas dan nyata, setelah sekian tahun kemudian, ia mulai menggelapkan uang yang dipercayakan kepadanya, sikapnya mulai angkuh dan arogan, yah kasarnya kurang ajar. Suatu saat perbuatan jahat yang lain juga pasti akan berani ia lakukan.

Siapa yang menjauhi Dhamma, hidupnya akan merosot. Sila mulai dilanggar, pelanggaran salah satu sila akan merembet kepada pelanggaran sila yang lain, seperti domino.

Pindah agama adalah hak individu, hak azasi manusia.

Yang menjadi masalah perbuatan jahat sama saja, dilakukan oleh siapapun akan mengakibatkan penderitaan bagi orang lain dan bagi dirinya sendiri. Hukum karma tidak pandang bulu, tidak bisa disuap, tidak ada makelar kasus disini.

Kasihannya, karena kebutuhan yang meningkat dan karena keinginan yang tidak ada batasnya, seseorang bisa terjerumus ke dalam lembah penderitaan akibat kejahatan yang dilakukannya.

37. Lahir di alam peta karena lobha

Tuesday, November 10, 2009 at 8:11pm

Ingin yang banyak.
Ingin yang paling bagus.
Ingin yang paling mahal.
Ingin yang paling indah.

Apakah salah apabila memiliki keinginan yang begitu banyak ?

Orang orang di Wall Street, New York, bilang : "greedy is good".

Orang dianggap sukses atau berhasil apabila memiliki semuanya.

Namun apabila ketika menjelang ajal batin seseorang masih melekat kepada harta, kedudukan, perhiasan, rumah, tanah, gelar kehormatan, tubuh yang cantik/tampan, pasangan hidup dan lain sebagainya, maka dapat diperkirakan (kemungkinan besar) ia akan terlahir di alam peta.

Katanya yang meninggal di hari Selasa dan Sabtu, akan mengajak serta anggota keluarga yang lain atau tetangganya ke alam lain.

Belajarlah untuk berpisah dengan segala sesuatu yang dicinta, belajarlah untuk melepaskan segala hal yang berharga, belajarlah untuk merelakan yang disayang, karena mau tidak mau, siapapun akan dipaksa untuk "melepaskannya" pada saat meninggalkan dunia ini. Dan siapa yang tidak mau "rela berpisah" akan menjadi setan gantayangan dalam waktu yang sangat lama.

38. Latihan sila

Monday, October 11, 2010 at 10:27pm

Pancasila agama Buddha itu bukan larangan, namun latihan yang harus dilakukan terus menerus dengan kesadaran penuh.

Kalau hari ini melanggar sila bukan berarti harus segera masuk neraka, pelanggaran itu harus disadari, diakui secara jujur, sangat menyesal, lalu bertekad untuk tidak melanggar lagi. Itu namanya latihan.

Akan tetapi apabila pelanggaran itu dilakukan terus menerus dengan sadar, tanpa ada penyesalan, maka setelah meninggal dunia sudah dipastikan akan menjadi penghuni alam neraka. Yang masuk neraka adalah yang melakukan pelanggaran, tidak dapat menyalahkan orang lain. Oleh karena itu lawan yang terbesar adalah ketidaktahuan atau kebodohan, yang diikuti dengan nafsu serakah yang luar biasa dan rasa benci yang berlebihan.

Yang bekerja adalah hukum alam, yaitu hukum karma. Kalau tidak mau menderita janganlah membuat makhluk lain menderita. Sangat simple. Kalau kelak mau menjadi raja dengan banyak pengikut, atau jadi dewa yang memiliki istana yang megah dengan pelayan ribuan, maka sejak hari ini harus banyak melayani orang lain atau makhluk lain dengan tulus dan rela.

Orang yang memiliki sila pasti akan hidup lebih tenang dan lebih nyaman, kalau tidak percaya boleh dicoba sendiri.

39. Masa Pencerahan Buddha

Friday, September 11, 2009 at 1:49pm

Dari zaman Buddha Dipankara sampai zaman Buddha Gotama rentang waktunya sangat lamaaaaa dan lamaaaa sekali (100.000 kappa plus 4 asankheya kappa). Dalam rentang waktu yang sangat lama itu hanya ada 25 Sammasambuddha, dan masa pengajaran-Nya juga tidak terlalu lama. Sehingga masa pencerahan para Buddha itu ibarat kilatan sinar petir di malam yang gelap gulita; hanya terang sebentar, lalu gelap kembali untuk masa yang lamaaaa sekali.

Kita yang sekarang terlahir sebagai manusia, dan masih hidup, seharusnya merasa beruntung karena terlahir dalam masa pencerahan Buddha Gotama. Kalau kita terlahir setelah 2400 tahun yang akan datang maka kita tidak beruntung, karena tidak ada peluang mendengarkan Ajaran Buddha, karena sudah berada dalam masa kegelapan kembali.

Kita-kita yang menjadi umat Buddha seharusnya merasa lebih beruntung lagi, karena lebih dekat dengan Buddha Dhamma. Kita bisa menjadi bhikkhu, anagarika, anagarini, upasaka dan upasika. Kalau tidak mau ya tidak apa-apa, hanya jadi umat Buddha ktp saja, tetapi bukankah itu berarti mengabaikan keberuntungan dan melewatkan kesempatan yang sangat sangat luar biasa ini? Tanpa mengenal Buddha Dhamma dan melaksanakannya dalam hidup sehari-hari, maka akan sulit sekali meningkatkan kualitas hidup kita.

(satu kappa adalah satu umur dunia, sejak dunia terbentuk sampai hancur lebur kembali)

40. Mata pencaharian yang benar

Saturday, January 2, 2010 at 5:54pm

Ada mantan perwira dari Rusia melihat dalam gudang militer bekas USSR penuh dengan senjata dari berbagai jenis, kalau dijual pasti menghasilkan banyak uang. Setelah mencari pembeli dan tahu bagaimana mengeluarkan senjata tersebut dari gudang senjata jadilah ia pedagang senjata yang handal, lalu sudah tentu ia menjadi sangat kaya. Ia menjual senjata ke berbagai belahan dunia yang sedang berada dalam kemelut, mulai dari negara-negara bekas USSR, Timur Tengah, Afrika, Amerika Latin, Asia Selatan sampai Asia Tenggara.

Namun setelah melihat bagaimana senjata yang dijualnya ternyata dipakai untuk membunuh banyak orang yang tidak berdosa, kaum wanita, anak-anak, dan orang tua, akhirnya ia bunuh diri dengan penuh penyesalan.

Sang Buddha menganjurkan agar para siswaNya tidak menjual senjata, itu adalah benar sekali. Senjata pasti akan digunakan untuk membunuh atau melukai orang lain, apalagi kalau si pemegang senjata mengalami gangguan jiwa. Di Indonesia ini sudah seringkali terjadi pembunuhan yang dilakukan oleh mereka yang memiliki senjata, mereka telah membunuh teman-temannya sendiri, bahkan atasannya sendiri dengan senjata yang dipercayakan kepadanya!

Kecuali tidak menjual senjata, Buddha juga menganjurkan para siswaNya untuk tidak menjual racun, tidak menjual minuman yang memabukkan, tidak menjual daging hasil penganiayaan terhadap makhluk lain dan tidak menjual makhluk hidup (termasuk manusia-budak).

Disamping itu Buddha juga menganjurkan agar para siswa awamNya dalam mencari uang tidak ingkar janji, tidak curang, tidak menipu, tidak melakukan praktik riba (bunga tinggi) dan tidak melakukan penjumlahan yang menyiesiąatkan.

Segeralah gantilah profesi yang tidak sesuai dengan mata pencaharian yang benar, demi hari depan yang lebih baik dan lebih damai.

41. Melatih kesabaran

Sunday, September 27, 2009 at 11:22am

Banyak orang mengatakan : "Kesabaran itu kan ada batasnya !", itu artinya ia boleh marah, karena pihak yang membuat ia marah sudah keterlaluan. Terus : "Kalau dibiarkan, kepala kita juga pasti akan diinjak-injak olehnya !"

..... apakah itu betul ?

Seharusnya kesabaran dilatih agar tidak ada batasnya, namun kesabaran yang dibarengi dengan kebijaksanaan. Bukan kesabaran yang dibarengi oleh kebodohan atau kegelapan batin, itu namanya putus asa, pasrah.

Ibarat menanam bibit durian, dalam 1-2 tahun pasti belum bisa dipetik. Kalau mau memetik hasil dalam 3 bulan, ya tanam jagung. Jadi kesabaran adalah sikap dewasa untuk menunggu proses kematangan, atau menunggu agar orang lain menyadari kesalahannya lalu memperbaiki dirinya sendiri. Seringkali apa yang ditunggu tidak kunjung tiba, alias sia-sia; ya tidak apa-apa karena memang belum waktunya.

Yang penting dalam batin jangan sampai timbul kebencian dan amarah, karena itu akan menjadi beban yang sangat berat untuk dipikul kemana-

mana. Bebaskan pikiran dari hal-hal yang buruk, karena itu akan menjadi awal dari perbuatan yang buruk juga.

Dalam bahasa Pali disebut khanti, dalam bahasa Sansekerta disebut ksanti, mungkin dalam bahasa Kawi atau Jawa kuno menjadi santi atau santri. Buddha mengatakan bahwa melatih kesabaran adalah cara bertapa yang paling tinggi. Siapapun boleh berlatih agar dirinya lebih sabar dan lebih sabar lagi.

42. Membangun disiplin diri

Monday, August 17, 2009 at 4:24pm

Pelanggaran peraturan yang berlaku telah terjadi dimana-mana, yang paling jelas disimpang empat dimana lampu merah sudah diabaikan oleh para pengguna jalan. Rasanya koq sangat pesimis untuk dapat menegakkan disiplin di Indonesia ini, kalau di kota Jakarta saja sudah sulit apa lagi ditengah laut atau ditengah hutan ? Peraturan hanya ditaati kalau ada oknum polisi berseragam yang berjaga-jaga, kalau polisi sudah tidak ada, maka peraturan tidak ditaati lagi, dianggap "tidak ada".

Kalau charity begins at home, so dicipline also begins at home. Kebiasaan untuk menghargai segala ketentuan yang berlaku seharusnya dibangun sejak kecil, sejak baru lahir ! Sekolah juga sangat berperan, demikian pula kepanduan dapat membantu; pola permainan apapun juga harus diarahkan agar anak patuh. Film yang membenarkan segala cara seperti rambo janganlah sering-sering diputar. Keteladanan dari para penegak hukum sangat diperlukan, jangan main hakim sendiri, negara kita kan negara hukum. Yang paling penting kita harus sadar bahwa di jagat raya ini ada hukum alam yang berlaku terus menerus, yaitu hukum karma.

Dasar dari disiplin adalah pengendalian diri, harus dilatih terus menerus seumur hidup kita. Kalau tidak ada penegak hukum bukan berarti hukum boleh dilanggar. Disiplin adalah bagian dari moral, tidak melakukan perbuatan tercela adalah moral yang baik. Mendidik anak untuk tidak melakukan perbuatan tercela adalah bagian dari Dhammadesana. Hidup bebas dari pelanggaran moral adalah hidup yang mulia, dipuji oleh para bijaksana.

Bangsa kita ini akan lebih maju kalau semua lapisan masyarakat hidup lebih berdisiplin berdasarkan pengertian yang benar, bukan karena takut dihukum, namun karena pengendalian diri yang lebih baik.

43. Memupus kebencian mengembangkan kasih

Wednesday, October 7, 2009 at 2:39pm

Katanya permusuhan antara orang Israel dan Palestina tidak mungkin dipadamkan, demikianlah telah "tertulis".

Thic Nhat Nanh, seorang biksu Vietnam yang berdomisili di Paris mencoba "membantah" pernyataan diatas, demikian tutur Ramani Camellia Darmawan kepada saya. Selanjutnya beliau bercerita bahwa biksu Vietnam itu lalu berusaha mempertemukan 10 orang Israel dan 10 orang Palestina dalam suatu ruangan yang khusus disiapkan untuk keperluan itu. Pada pertemuan pertama, kedua kelompok manusia yang "bermusuhan" itu tidak mau saling melihat, kalau toh terpaksa melihat, matanya penuh dengan kemarahan dan kebencian. Juga tidak mau salaman, apalagi tempel pipi !

Pada pertemuan kedua dan seterusnya Biksu Thic Nhat Hanh mempersilahkan agar mereka mengungkapkan perasaan mereka masing-masing. Ternyata apa yang terucap adalah kisah sedih semata, ada yang bercerita bagaimana ibunya kena rudal dan meninggal dunia, ada yang bercerita anaknya mati kena bom bunuh diri ketika mau berangkat sekolah, pendek kata semuanya menceritakan kisah duka yang menyayat hati. Setelah sekian kali pertemuan ternyata timbul kesadaran, bahwa semua pihak, baik pihak Israel maupun pihak Palestina sebetulnya sama-sama menderita, sama sama kehilangan anggota keluarga yang dicintai, sehingga kemudian timbul rasa sepenenderitaan dan rasa sepenanggungan, dan selanjutnya muncul rasa simpati yang mendalam kepada pihak lain dan akhirnya terbitlah secuil rasa persahabatan.

Pada pertemuan terakhir mereka berpisah dengan berlinang air mata, bersalaman, berpelukan dan menempelkan pipi mereka masing-masing kepada pihak "lawan". Ini adalah kisah nyata.

Kebencian bisa dihapus dengan kasih sayang, tentunya dengan berdasarkan pengertian yang benar.

Siapa lagi mau mencoba ??

44. Menghilangkan kebencian

Wednesday, October 28, 2009 at 5:56pm

Kalau ada orang membenci kita, itu memang urusan dia, bukan urusan kita. Yang penting adalah mengoreksi diri sendiri, supaya jangan tambah banyak lagi jumlah orang yang membenci diri kita. Kalau semakin lama

semakin banyak yang membenci kita, itu artinya ada yang salah, perlu "turun mesin".

Kalau kita yang membenci orang lain, maka ini menjadi "urusan" kita. Menghilangkan kebencian bukan urusan gampang. Kadang-kadang hanya mendengar namanya, hanya melihat fotonya, hanya melihat bayangannya saja sudah mau muntah. Gawat. Banyak umat Buddha tidak mau ke vihara karena sebel melihat tingkah laku seseorang, ada juga yang tidak mau ke vihara karena membenci umat yang lainnya. Masa iya, karena membenci seseorang lalu jadi keterusan membenci Sang Buddha ??? Apa perlu pindah agama ?

Seharusnya kita bertanya, apanya yang kita benci : rambutnya ? matanya ? caranya berbicara ? caranya berjalan ? caranya bernamaskara ? caranya memandang ? caranya tersenyum ? caranya beranjali ? bentuk tubuhnya? bentuk hidungnya ? warna bajunya ? perasaannya ? pikirannya ? kesadarannya ? otaknya, dengkulnya ? telapak kakinya ? cari teruuuus..... (belum tentu ketemu)

Atau kita bertanya, apakah ia sejahat itu sampai tidak boleh dimaafkan, apakah ia tidak memiliki kebajikan sama sekali ? Apakah ia tidak boleh berbuat salah sehingga harus kita benci sampai ke sumsum tulang ?

Menurut Sang Buddha, sangat sulit mencari makhluk yang tidak pernah ada hubungan keluarga atau hubungan kekerabatan dengan kita, setelah bertuminbal lahir berjuta-juta kali.

Kikislah kebencian sebelum kebencian mengikis kebahagiaan kita.

45. Menjadi arahat dalam hidup ini ? Why not ?

Monday, May 10, 2010 at 9:29am

- Apabila keyakinan bahwa adanya atma (atma/roh) sudah tidak ada; apabila keraguan terhadap Sang Buddha Gotama dan AjaranNya sudah tidak ada;
- apabila keyakinan bahwa upacara dapat membebaskan kita dari dukkha sudah tidak ada;
- apabila hawa nafsu apapun sudah tidak ada;
- apabila keinginan jahat dan dendam benci sudah tidak ada;
- apabila keinginan untuk terlahir di alam rupa brahma sudah tidak ada;
- apabila keinginan untuk terlahir di alam arupa brahma sudah tidak ada;
- apabila keangkuhan atau kesombongan sudah tidak ada;
- apabila kegelisahan dalam batin sudah tidak ada;
- apabila kebodohan dan kegelapan batin sudah tidak ada,

itu artinya 10 belunggu sudah dipatahkan, dan terbebas dari dukkha, atau telah mencapai kedamaian Nibbana.

Menjadi arahat berarti mengubah mindset, mengubah cara berpikir. Kita bisa menjadi arahat dalam hidup ini, tidak perlu menunggu setelah kematian.

Jalan yang paling singkat dan paling cepat adalah dengan mempraktikkan Jalan Mulia beruas delapan secara murni dan konsekwen.

Tujuan sudah jelas, jalan sudah tersedia, butuh tekad yang bulat untuk memulai langkah pertama.

46. Menjadi Silent mentor

Banyak orang merasa kurang banyak berbuat baik ketika masih hidup, maka menjadi silent mentor adalah kesempatan tambahan untuk berbuat baik.

Menyerahkan tubuh kita setelah meninggalkan dunia kepada fakultas kedokteran yang mendidik para spesialis bedah (bedah syaraf, bedah mulut, bedah telinga, bedah umum, bedah jantung, bedah paru-paru, bedah saluran kencing, bedah ginekologi, bedah tulang dan lain-lain) adalah sangat penting.

Selama ini para spesialis tersebut belajar bedah pada manusia yang masih hidup di kamar operasi, dibimbing para seniornya. Tidak boleh melakukan kesalahan sedikitpun. Belajar bedah pada mayat yang baru meninggal jauh lebih menguntungkan bagi para calon spesialis tersebut, karena belum banyak perubahan yang berarti dibandingkan dengan tubuh orang yang masih hidup.

Tenggang waktu paling lama seminggu, sebelum mayatnya menjadi busuk yang tidak bisa lagi dipakai untuk belajar. Selama seminggu itu foto mendiang diletakkan dalam Dhammasala, dan terus menerus dibacakan paritta-paritta suci oleh umat Buddha (relawan karuna Mitta).

Kesempatan ini hanya dapat dilakukan sekali dalam kehidupan ini, yaitu sesudah kematian. Tubuh manusia akan menjadi abu kalau dikremasi dan akan menjadi busuk apabila dikubur. Bukankah lebih baik kalau tubuh ini dimanfaatkan terlebih dahulu untuk kepentingan kemanusiaan?

Setelah selesai, maka mayat dirapihkan lagi, untuk kemudian

selanjutnya dilakukan upacara kremasi atau penguburan sebagaimana umumnya.

Kalau berminat silahkan hubungi Gerakan Karuna Mitta atau PP MAGABUDHI, untuk dicatat dan diproses sesuai dengan prosedur yang berlaku. Keluarga perlu diberitahukan dan memberikan persetujuannya, dan ada saksi yang jelas dan bertanggung jawab.

47. Menyapu halaman

Saturday, February 5, 2011 at 10:52pm

Seorang bhikkhu tua, setiap hari setelah sarapan pagi, selalu menyediakan waktu untuk menyapu halaman vihara. Ada orang menyapu halaman adalah soal biasa, yang tidak biasa adalah karena si bhikkhu tua itu kakek guru dari kepala vihara.

Karena merasa tidak enak hati si kepala vihara menghampiri kakek gurunya itu, memberi hormat dan bertanya : "Mengapa kakek guru setiap hari menyapu halaman vihara kita ini ? Mengapa tidak beri perintah saja kepada para bhikkhu yang lebih muda dan kepada para samanera untuk melakukannya ?"

Si bhikkhu tua hanya tersenyum dan melanjutkan kegiatannya menyapu halaman. Si cucu murid terus bertanya sampai tiga kali, dan akhirnya si kakek guru menjawab dengan sabar : "Menyapu halaman sudah saya lakukan sejak lama sekali, sekaligus berolahraga ringan untuk melemaskan otot dan sendi saya yang sudah mulai terasa kaku; namun yang paling penting adalah memberi contoh kepada kamu dan para bhikkhu lainnya, agar tetap mau melakukan hal hal sederhana dan berguna, tidak hanya memberi perintah kepada yang lebih junior."

Banyak orang (termasuk para bhikkhu) setelah memegang jabatan

tertentu sudah besar kepala, tidak mau mengerjakan hal hal sederhana seperti membersihkan halaman, me-lap kaca, ganti bola lampu yang putus, membersihkan got yang tersumbat, cuci mobil, dll.

Jabatan adalah posisi yang tidak kekal, bersifat sementara, tidak perlu sombong karenanya. Kerendahan hati dan keinginan untuk berbuat baik jauh lebih penting untuk dipelihara dan dikembangkan.

48. Musuh terbesar : kegelapan batin

Wednesday, September 30, 2009 at 11:25am

Kegelapan batin memang tidak terlihat, semua orang tidak mengakui kalau batinnya masih diliputi oleh kotoran yang sangat sangat tebal sekali.

Kata lain adalah kebodohan atau ketidaktahuan. Siapa yang merasa bodoh kalau gelarnya berderet-deret ? Siapa yang merasa diliputi oleh ketidaktahuan kalau aksesnya kemana-mana terbuka lebar ?

Dalam prakteknya kegelapan batin menjelma menjadi keserakahan, kemelekatan, kemarahan, kebencian, dendam kesumat, keangkuhan, kesombongan, kebanggaan, harga diri, egoisme dan lain sebagainya.

Ada sekelompok rohaniwan yang merasa "bangga", karena mereka merasa adalah orang-orang yang rendah hati.

Kegelapan batin membuat orang berjalan seperti orang buta, merab-raga dalam keragu-raguan, mudah sekali tersandung oleh batu kerikil kecil atau terjatuh kedalam lubang yang dalam. Kegelapan batin

membuat orang memiliki pandangan yang salah mengenai segala hal, sehingga apapun yang dilakukan menjadi keliru.

Berlama-lama dalam kegelapan batin membuat semua makhluk menderita dalam pengembaraan di 26 alam kehidupan (31 minus 5) melalui waktu yang tidak terhingga lamanya. Dengan adanya 4 keberuntungan sebagai seorang Buddhis terbukalah kesempatan untuk melepaskan diri dari lingkaran tumimbal lahir yang tiada habisnya.

Untuk melawan musuh terbesar ini senjata kita sangatlah sederhana, yaitu sila, samadi dan pannya, namun sangat ampuh kalau digunakan secara murni dan konsekwen.

Banyak berdana dengan tulus, tidak melanggar sila, banyak berbuat kebajikan dan tekun meditasi. Semoga sukses.

49. Nasihat kepada Suku Kalama

Tuesday, December 28, 2010 at 11:13am

Dahulu Suku Kalama menyampaikan kepada Buddha sbb : " Banyak pertapa dan rohaniwan/guru datang berkunjung ke Kesaputta. Mereka membabarkan ajaran mereka, tetapi mereka juga merendahkan ajaran yang lain. Hal ini membingungkan kami dan membuat kami ragu ragu, siapa yang berkata yang tentang kebenaran dan siapa yang berkata tentang ketidakbenaran".

Buddha menjawab : "Supaya tidak bingung maka janganlah percaya kepada :

1. tradisi yang disampaikan secara verbal (oral) dari waktu ke waktu, dari generasi ke generasi;
2. sesuatu yang telah dibahas secara luas;
3. sesuatu yang telah tertulis dalam kitab-kitab suci;
4. sesuatu yang logis dan masuk akal;
5. sesuatu yang disimpulkan berdasarkan bukti bukti tertentu;
6. sesuatu yang telah dipikirkan masak masak berdasarkan teori teori tertentu;
7. sesuatu yang disampaikan oleh orang orang yang kelihatannya kompeten;
8. sesuatu yang disampaikan oleh "guru saya".

Akan tetapi apabila kalian sendiri tahu persis bahwa hal hal ini dicela oleh para bijaksana, yang apabila diterima begitu saja dan dipraktikkan ternyata menyebabkan kemerosotan/kerugian serta penderitaan, maka kalian harus meninggalkannya.”

(ANVII)

50. Paritta, air dan kesembuhan

Tuesday, December 8, 2009 at 5:59am

Sering dikatakan bahwa paritta memiliki kekuatan perlindungan yang sukar untuk dijelaskan. Apakah paritta itu sendiri yang memiliki kekuatan setelah dibacakan ataukah ada makhluk baik lain yang berperan serta ?

Menurut Prof Emoto (penulis buku *The Power of Water*), air yang dibacakan doa akan memiliki bentuk kristal yang indah, lebih indah dari

air yang dicaci maki atau dibiarkan begitu saja. Mungkin saja air yang mendapat getaran paritta bentuk kristalnya akan berubah menjadi lebih baik atau lebih indah sehingga memberikan dampak positif.

Tubuh manusia terdiri dari berbagai unsur, diantaranya adalah unsur air, disamping unsur tanah/padat, udara/gas dan panas/energi. Terdapat sekitar 60-70 % air dalam tubuh manusia. Mungkin saja bentuk kristal air dalam tubuh seseorang menjadi rusak atau buruk kalau pikirannya sedang kusut, takut, bingung, marah, dendam, benci, dongkol, sedih, pokoknya semua pikiran yang negatif!

Kalau pembacaan paritta bisa mengubah semua kristal partikel air dalam tubuh manusia menjadi lebih bagus, maka bisa dimengerti kalau semua penyakit akan segera cepat sembuh. Bukankah pembacaan paritta juga membuat batin seseorang menjadi lebih tenang ? Atau memang ada makhluk dewa yang turut berperan dalam proses penyembuhan ? Silahkan dicoba sendiri....

51. Perbuatan yang membuat manusia terlahir di surga

Sunday, November 7, 2010 at 7:51 am

Ketika Maha Moggalana pergi ke alam surga, Beliau melihat bagaimana para penghuni surga, para dewa dan para dewi, hidup dalam kemegahan, tubuhnya bersinar, istananya besar besar dan mewah. Beliau tidak bisa menahan diri untuk tidak bertanya kepada para dewa tersebut, perbuatan apa yang membuat mereka lahir di alam surga.

Kelompok dewa yang pertama mengatakan bahwa selama hidup

sebagai manusia, mereka tidak pernah melakukan perbuatan yang luar biasa, tidak pernah berdana dalam jumlah yang sangat besar, atau karena mendengarkan Dhamma, namun karena selalu berkata jujur, (yaitu tidak melanggar sila ke 4).

Kelompok dewa yang kedua, yaitu para dewi, mengatakan bahwa selama hidup sebagai manusia mereka tidak pernah marah atau menyimpan kebencian, meskipun mereka selalu diperlakukan dengan kasar dan disiksa oleh para majikannya. Mengendalikan emosi dan tidak mendendam (memiliki metta yang luar biasa)

Kelompok dewa yang ketiga adalah mereka yang selama hidup sebagai manusia suka memberi kepada para pertapa suci dan kepada mereka yang membutuhkan bantuan dengan tulus. (berdana)

(lihat Dhammapada 224)

52. Pembuka jalan ke surga

Monday, September 27, 2010 at 4:12pm

Kalau seorang ibu memiliki putera yang kemudian menjadi seorang bhikkhu yang baik, dan akhirnya mencapai tingkat kesucian, maka ia memiliki kemungkinan besar akan terlahir di alam surga. Hal ini dapat kita baca di dalam Kitab Suci Tipitaka, misalnya kisah peti yang menjadi dewi setelah upacara pattidana - karena beliau dalam 3 kelahiran yang lalu telah menjadi ibu dari seorang putera yang kelak kemudian menjadi bhante YA Sariputta.

Kiranya hal ini boleh dijadikan pertimbangan untuk setiap ibu yang akan mengijinkan puteranya untuk menjadi seorang bhikkhu. Memang

tidak semua orang ingin menjalani hidup kebhikkhuan, namun kalau ada, maka niat yang luhur itu seharusnya tidak terhalang oleh sikap egois seorang ibu (yang ingin agar si anak terus berbakti kepadanya).

Setelah berdiri selama hampir 34 tahun lamanya, anggota Sangha Theravada Indonesia mungkin belum melebihi 100 orang, tentu banyak alasan yang dapat diberikan untuk itu. Ditengah tengah kehidupan yang hedonis seperti sekarang, maka kehidupan asketik sebagai seorang bhikkhu mungkin bukanlah jalan utama yang dipilih oleh putera putera Buddhis yang terbaik di Indonesia ini.

Memang banyak jalan ke surga, tetapi harus diingat bahwa surga bukanlah tujuan akhir, bukan tujuan tertinggi, karena kehidupan di surga ada batasnya, setelah waktunya habis maka pasti akan bertumimbal lahir lagi.

53. Ratu Mallika

Friday, November 13, 2009 at 8:31pm

Pada suatu ketika Sang Buddha berdiam di dekat Kota Savatthi, dalam Hutan Jeta di Taman Anathapindika. Ratu Mallika datang menghampiri Sang Buddha lalu memberi hormat dan duduk di samping-Nya. Setelah itu Ratu Mallika bertanya :

“Yang Mulia, apakah sebabnya mengapa di dunia ini terdapat perempuan yang buruk rupa, cacad, menyedihkan, dan juga hidupnya miskin, hanya memiliki sedikit harta, hampir tidak memiliki apa-apa dalam hidupnya dan tidak terpandang?”

“Yang Mulia, apakah sebabnya mengapa di dunia ini terdapat perempuan yang buruk rupa dan cacad, menyedihkan, namun hidupnya sejahtera, sangat kaya, memiliki banyak harta dan sangat terpandang?”

“Yang Mulia, apakah sebabnya mengapa di dunia ini terdapat perempuan yang menarik, sempurna tubuhnya, indah untuk dipandang, pandai bergaul, memiliki kecantikan yang luar biasa, akan tetapi hidupnya miskin, hanya memiliki sedikit harta, hampir tidak memiliki apa-apa dalam hidupnya dan tidak terpandang?”

”Yang Mulia, apakah sebabnya mengapa di dunia ini terdapat perempuan yang menarik, sempurna tubuhnya, indah untuk dipandang, pandai bergaul, memiliki kecantikan yang luar biasa, dan juga hidup sejahtera, sangat kaya, memiliki banyak harta dan sangat terpandang?”

Sang Buddha menjelaskan (untuk pertanyaan pertama),” Mallika, ada perempuan yang berwatak buruk, sangat mudah tersinggung. Oleh karena diprovokasi oleh hal yang kecil, ia menjadi gusar dan gelisah, menjadi tegang dan kaku, lalu ia memperlihatkan kemarahannya, kebencian dan ketidaksenangannya. Dia tidak berdana kepada para pertapa/brahmana, juga tidak memberikan makanan, minuman, pakaian, kendaraan, bunga, wewangian, obat-obatan, dupa, tempat tidur, tempat berteduh ataupun pelita. Selain itu, dia juga memiliki sifat iri hati dan dengki terhadap penghargaan, penghormatan dan pemujaan yang diperoleh oleh orang lain. Ia juga suka mendendam dan membenci. Orang seperti itu, setelah meninggal dunia, ia akan kembali mengalami keadaan seperti itu, kemanapun ia dilahirkan kembali, ia akan menjadi perempuan yang buruk rupa, cacad, menyedihkan, dan juga hidup miskin, hanya memiliki sedikit harta, hampir tidak memiliki apa-apa dalam hidupnya dan tidak terpandang.”

Lanjut Sang Buddha (untuk pertanyaan kedua), ”Mallika, ada perempuan yang berwatak buruk, sangat mudah tersinggung. Oleh karena diprovokasi oleh hal yang kecil, ia menjadi gusar dan gelisah, menjadi tegang dan kaku, lalu ia memperlihatkan kemarahannya,

kebencian dan ketidaksenangannya. Tetapi dia suka berdana kepada para pertapa/brahmana, ia memberikan makanan, minuman, pakaian, kendaraan, bunga, wewangian, obat-obatan, dupa, tempat tidur, tempat berteduh ataupun pelita. Selain itu, dia tidak memiliki sifat iri hati dan dengki terhadap penghargaan, penghormatan dan pemujaan yang diperoleh oleh orang lain. Ia tidak suka mendendam dan membenci. Orang seperti itu, setelah meninggal dunia, ia akan kembali mengalami keadaan seperti itu, kemanapun ia dilahirkan kembali, ia akan menjadi perempuan yang buruk rupa, cacat dan menyedihkan, tetapi hidup sejahtera, sangat kaya, memiliki banyak harta dan sangat terpandang.”

Lanjut Sang Buddha (untuk pertanyaan ketiga), ”Mallika, ada perempuan yang berwatak baik, tidak mudah tersinggung. Meskipun diprovokasi oleh hal yang besar, ia tidak menjadi gusar dan gelisah, ia tidak menjadi tegang dan kaku, lalu ia tidak memperlihatkan kemarahannya, kebencian dan ketidaksenangannya. Namun ia tidak berdana kepada para pertapa/brahmana, juga tidak memberikan makanan, minuman, pakaian, kendaraan, bunga, wewangian, obat-obatan, dupa, tempat tidur, tempat berteduh ataupun pelita. Selain itu, dia juga memiliki sifat iri hati dan dengki terhadap penghargaan, penghormatan dan pemujaan yang diperoleh oleh orang lain. Ia juga suka mendendam dan membenci. Orang seperti itu, setelah meninggal dunia, ia akan kembali mengalami keadaan seperti itu, kemanapun ia dilahirkan kembali, ia akan menjadi perempuan yang menarik, sempurna tubuhnya, indah untuk dipandang, pandai bergaul, memiliki kecantikan yang luar biasa, tetapi dia akan hidup miskin, hanya memiliki sedikit harta, hampir tidak memiliki apa-apa dalam hidupnya dan tidak terpandang.”

Lanjut Sang Buddha (untuk pertanyaan keempat), ”Mallika, ada perempuan yang berwatak baik, tidak mudah tersinggung. Meskipun

diprovokasi oleh hal yang besar, ia tidak menjadi gusar dan gelisah, ia tidak menjadi tegang dan kaku, lalu ia tidak memperlihatkan kemarahannya, kebencian dan ketidaksenangannya. Dan ia juga suka berdana kepada para pertapa/brahmana, ia memberikan makanan, minuman, pakaian, kendaraan, bunga, wewangian, obat-obatan, dupa, tempat tidur, tempat berteduh ataupun pelita. Selain itu, dia tidak memiliki sifat iri hati dan dengki terhadap penghargaan, penghormatan dan pemujaan yang diperoleh oleh orang lain. Ia tidak suka mendendam dan membenci. Pada akhirnya, ketika dia meninggal dan dimanapun akan dilahirkan, dia akan menjadi perempuan yang menarik, sempurna tubuhnya, indah untuk dipandang, pandai bergaul, memiliki kecantikan yang luar biasa, yang cantik dan berpenampilan menarik, juga ia akan hidup sejahtera, sangat kaya, memiliki banyak harta dan sangat terpendang.

“Sekarang, Mallika, inilah alasan dan sebab mengapa ada perempuan yang buruk rupa, cacad, menyedihkan, dan juga hidup miskin, hanya memiliki sedikit harta, hampir tidak memiliki apa-apa dalam hidupnya dan tidak terpendang; mengapa ada perempuan yang buruk rupa dan cacad, menyedihkan, namun hidupnya sejahtera, sangat kaya, memiliki banyak harta dan sangat terpendang; perempuan menarik, sempurna tubuhnya, indah untuk dipandang, pandai bergaul, memiliki kecantikan yang luar biasa, akan tetapi hidupnya miskin, hanya memiliki sedikit harta, hampir tidak memiliki apa-apa dalam hidupnya dan tidak terpendang; dan mengapa ada perempuan yang menarik, sempurna tubuhnya, indah untuk dipandang, pandai bergaul, memiliki kecantikan yang luar biasa, dan juga hidup sejahtera, sangat kaya, memiliki banyak harta dan sangat terpendang.”

Setelah mendengar penjelasan dari Sang Buddha, kemudian Ratu Mallika berkata,

“Kalau begitu saya yakin, Yang Mulia, bahwa apabila pada kehidupan tertentu saya memiliki berwatak buruk, sangat mudah tersinggung. Oleh karena diprovokasi oleh hal yang kecil, saya menjadi gusar dan gelisah, menjadi tegang dan kaku, lalu saya memperlihatkan kemarahan, kebencian dan ketidaksenangan saya. Maka saya yang sama (yaitu sekarang) akan buruk rupa, cacad dan menyedihkan.

” Kalau begitu saya yakin, Yang Mulia, bahwa apabila pada kehidupan tertentu saya suka berdana kepada para pertapa/brahmana, memberikan makanan, minuman, pakaian, kendaraan, bunga, wewangian, obat-obatan, dupa, tempat tidur, tempat berteduh ataupun pelita, maka saya yang sama (yaitu sekarang) akan hidup sejahtera, sangat kaya, memiliki banyak harta.

“Kalau begitu saya yakin, Yang Mulia, bahwa apabila pada kehidupan tertentu saya tidak memiliki sifat iri hati dan dengki terhadap penghargaan, penghormatan dan pemujaan dan diperoleh oleh orang lain, disamping itu saya juga tidak suka mendendam dan membenci, maka saya yang sama (yaitu sekarang) akan dihargai oleh orang lain dan sangat terpandang.

“Sekarang, Yang Mulia, dalam keluarga kerajaan ini terdapat dayang-dayang dari para bangsawan, dayang-dayang dari para brahmana, dan juga dayang-dayang dari para perumah tangga. Saya mempunyai pengaruh terhadap mereka. Yang Mulia, mulai hari ini dan selanjutnya saya akan berwatak baik, tidak cepat tersinggung/marah. Walaupun diprovokasi oleh hal-hal yang besar saya tidak akan menjadi tegang atau kaku. Saya tidak akan memperlihatkan kebencian atau ketidaksenangan saya. Saya juga akan berdana kepada para pertapa/brahmana berupa makanan, minuman, pakaian, kendaraan, bunga, wewangian, obat-obatan, dupa, tempat tidur, tempat berteduh, ataupun pelita. Saya tidak akan mudah cemburu. Saya tidak akan iri dan dengki terhadap

penghargaan, penghormatan dan pemujaan yang diperoleh oleh orang lain, disamping itu saya tidak akan suka mendendam dan membenci.”
”Ini sangat luar biasa Yang Mulia ! Sangat mengagumkan ! Yang Mulia, semoga Yang Mulia berkenan menerima saya menjadi murid, sejak hari ini sampai akhir hidup saya, untuk mendapatkan perlindungan dari Yang Mulia.”

(diterjemahkan secara bebas dari Anguttara Nikaya IV,XX,197)

54. Saat kematian

Tuesday, October 12, 2010 at 10:45 am

Menurut agama Buddha, sebelum meninggal dunia setiap orang akan melihat tayangan slide-slide kehidupannya dari kecil sampai mau mati, nah tayangan slide terakhir disebut sebagai cuti citta. Kalau tayangan terakhir itu mengerikan, maka itu berarti akan dilahirkan ke alam yang menderita, kalau tayangan terakhir itu bagus, megah dan indah, maka itu berarti akan dilahirkan ke alam yang bahagia. Itu kalau mati biasa di atas tempat tidur, namun sedang naik kapal terbang langsung meledak di udara, tidak ada kesempatan itu lagi; yang menentukan adalah citta yang biasa ada sehari-hari.

Cuti citta adalah pengalaman subjektif, hanya yang bersangkutan yang tahu; orang lain tidak tahu. Orang lain hanya bisa melihat ekspresi wajahnya saja, kalau tenang dan damai, batinnya pasti tenang dan damai juga, yaitu tidak ada kerutan di dahi sama sekali. Kalau dahinya penuh dengan kerutan, tegang, gelisah ketakutan, maka batinnya juga sama, perlu dibacakan paritta paritta suci untuk menenangkannya.

Kematian yad bukanlah yang pertama, juga bukan yang terakhir. Peristiwa ini akan berulang terus menerus sampai yang bersangkutan mencapai keadaan Nibbana.

Orang yang sepanjang hidupnya telah banyak melakukan kebajikan, jarang berbuat jahat, matinya akan lebih mudah. Sebaliknya orang yang sepanjang hidupnya banyak berbuat kejahatan, jarang berbuat baik, matinya akan lebih sulit, apalagi kalau banyak sukunya.

Ada mati suri, menurut pengakuan yang bersangkutan arwahnya bisa jalan jalan ke alam baka; itu tidak benar. Jiwa tidak bisa berfungsi kalau tidak sarananya, yaitu jaringan syaraf. Mati suri itu artinya belum mati, semua itu adalah gambaran pikiran yang dianggap sebagai realitas.

Jangan takut mati, karena sudah biasa.

55. Sapu lidi

Wednesday, October 28, 2009 at 8:01 am

Hanya satu batang lidi mudah patah, rapuh, tidak bisa digunakan untuk menyapu. Akan tetapi kalau banyak batang lidi diikat menjadi satu, manfaatnya menjadi besar, lebih kuat, dan bisa untuk menyapu air atau sampah.

Kalau satu orang berdana Rp 20.000,-, nilainya kecil, tidak banyak yang bisa dibeli dengan uang senilai itu. Kalau 1000 orang berdana Rp. 20.000,- nilainya akan menjadi lebih besar, yaitu Rp 20.000.000,-, daya belinya menjadi lebih besar. Dan apabila 1 juta orang berdana Rp 20.000,-, maka akan terkumpul dana abadi sebesar Rp. 20.000.000.000,-; bunganya saja bisa digunakan untuk membangun satu vihara setiap bulan di daerah.

Dengan berdana Rp. 20.000,- anda tidak menjadi lebih miskin, namun anda telah menjadi orang yang lebih berarti. Ajaklah anggota keluarga, teman-teman, kenalan-kenalan, atau siapa saja yang berminat menjadi

orang yang lebih baik dengan hanya berdana Rp. 20.000,-.

Silahkan transfer dana anda ke rekening Yayasan Abdi Dhamma Indonesia di BCA : no **413-300484-2**.

Dana anda adalah Dhamma-dana, berpartisipasi dalam misi mengembangkan Buddha Dhamma.

Anumodana (turut bergembira dengan kebajikan yang anda lakukan).

56. Semangat yang terus menyala

Saturday, October 24, 2009 at 8:35pm

Tulus mengabdikan tiada henti, sebuah motto yang menyatakan bahwa ketulusan dalam pengabdian harus terus menyala, sampai pada nafas yang penghabisan. Badan boleh menjadi tua, semangat harus tetap muda.

Kegagalan seringkali dituduh menjadi sebab dari padamnya semangat yang sedang menyala. Kegagalan adalah keberhasilan yang tertunda, begitu kata para motivator. Mati satu tumbuh seribu.

Hidup ini tidak lama, mungkin tidak lebih dari 100 tahun; namun hidup ini sangat berarti. Banyak orang sudah kehilangan semangat setelah mencapai usia tertentu, sedangkan usia sebenarnya tidak ada hubungan dengan semangat. Ada juga yang patah semangat lalu terus bunuh diri. Yang penting adalah usaha agar semangat terus menyala, dan harus diarahkan kepada hal-hal yang berguna bagi diri sendiri dan bagi orang banyak.

Tidak ada yang tahu, karma buruk apa yang berbuah esok hari. Seburuk apapun harus dihadapi dengan tenang dan berterima kasih, agar tidak

menimbulkan karma buruk yang baru. Dan berbuahnya karma buruk itu tidak boleh mematahkan atau memadamkan semangat.

Adalah tugas kita semua untuk mengobarkan semangat teman-teman, anggota keluarga atau siapa saja yang hampir padam, karena kehilangan semangat sama dengan kehilangan arti hidup.

Tidak ada keberhasilan tanpa semangat yang menyala-nyala. Maju terus, pantang mundur.

57. Sesudah mati

Monday, January 10, 2011 at 6:18am

Ada agama tertentu yang tidak melakukan sembahyangan atau upacara khusus bagi yang mati, yang ada hanyalah upacara untuk menghibur keluarga yang masih hidup, yang mati itu urusan yang diatas katanya.

Kalau yang mati itu masuk alam surga tidak ada masalah, namun kalau yang mati itu masuk alam setan, ia pasti pulang ke rumah, dan di rumah pasti ada fenomena yang aneh aneh. Apa perlu panggil *ghost buster* ?

Penghuni alam setan itu memang tidak bisa terlihat oleh mata telanjang manusia biasa, namun kehadirannya bisa dirasakan dalam bentuk lain, seperti udara yang lebih panas, bau bunga tertentu atau suasana yang tidak nyaman. Yang tidak terlihat bukan berarti tidak ada.

Kecuali terlahir di alam setan manusia yang mati masih bisa terlahir di alam lain, yaitu terlahir kembali di alam manusia, terlahir di alam dewa (surga) atau alam brahma, terlahir di alam neraka, terlahir di alam hewan dan terlahir di alam jin. Tidak bisa memilih, semua kelahiran itu tergantung dari deposit karmanya masing masing. Yang tidak terlahir

lagi berarti telah mencapai kebebasan mutlak, alias terbebas dari dukkha.

Untuk mereka yang terlahir di alam setan, sebaiknya diadakan upacara persembahan jasa. Berbuat baiklah (yang spektakuler) atas nama almarhum atau almarhumah, siapa tahu bisa menolong yang bersangkutan segera meninggal di alam setan dan terlahir lagi ke alam yang lebih luhur.

Kalau masih ada di alam setan, mereka pasti akan bolak balik ke rumahnya sendiri pada waktu waktu tertentu. Karena kemelekatan yang masih ada pada diri mereka, yaitu kemelekatan kepada rumah tinggal, kemelekatan kepada pasangan hidup, kemelekatan kepada anak dan lain sebagainya. hihihii

58. Siap menghadapi badai celaan

Monday, September 7, 2009 at 9:12pm

Banyak orang batal melakukan sesuatu yang penting dan berguna karena takut dicela, padahal sebenarnya ia akan tetap dicela meskipun tidak melakukan apa-apa.

Sejak jaman dahulu, orang yang cerewet atau banyak bicara pasti dicela, orang yang sedikit bicara juga dicela, orang yang tidak bicara juga dicela. Orang yang banyak melakukan perbuatan baik saja dicela, apalagi orang yang tidak pernah berbuat baik dan hanya berbuat jahat.

Seharusnya kita memandang tukang mencela itu sebagai guru untuk melatih kesabaran, menurut Sang Buddha melatih kesabaran adalah

cara bertapa yang paling tinggi. Dengan demikian kalau sedang dicela kita harus melihat kepada "guru" kita itu dengan senyum manis, menundukkan kepala, berterima kasih kepadanya, dan tidak boleh menyimpan rasa dendam sama sekali. Bukankah dengan begitu hidup ini menjadi lebih baik dan lebih indah ?

Apakah untuk mencela seorang presiden harus menjadi presiden terlebih dahulu ? Apakah untuk mencela seorang bhikkhu harus menjadi bhikkhu terlebih dahulu ? Apakah untuk mencela seorang ibu kita harus menjadi ibu terlebih dahulu ? Sudut pandang yang berbeda akan membuat seseorang sangat mudah mencela orang lain.

Ada orang yang kalau melihat sebuah lukisan hanya mencari kesalahan dari si pelukis dalam melukis, yang dicari-cari adalah kesalahan orang lain. Sedangkan sebenarnya masih banyak keindahan yang terpampang di lukisan tersebut, namun tidak "terlihat" karena ia sibuk mencari yang salah. Meskipun sebenarnya belum tentu ia bisa membuat lukisan yang lebih baik !

Bersiaplah menghadapi badai celaan dalam hidup ini, karena celaan akan menerpa siapa saja, termasuk anda semua dan saya.

59. Sila atau Moral yang baik

Thursday, October 22, 2009 at 8:09am

Didalam Visudhi Magga, Sila diterjemahkan sebagai virtue atau kebajikan. Artinya disatu sisi tidak berbuat kejahatan, disisi yang lain banyak berbuat baik.

Bagi umat awam ada 5 sila dan 8 sila, ada 8 sila untuk anagarika atau anagarini, ada 10 sila untuk samanera, ada 227 sila untuk bhikkhu (dan 311 sila untuk para bhikkhuni).

Setelah umat Buddha menyatakan berunding kepada Buddha, Dhamma dan Sanggha, maka sebagai konsekuensi logisnya adalah melaksanakan Ajaran Buddha dalam hidup sehari-hari : tidak berbuat kejahatan, banyak berbuat kebaikan dan membersihkan batin (hati dan pikiran).

Agar lebih mudah melaksanakan 5 sila, umat harus mengembangkan (metta) kasih sayang, khanti (sabar), santutthi (puas dengan pasangan sendiri), sacca (kejujuran/kebenaran) dan sati sampajannya (kewaspadaan).

Dengan mengembangkan metta maka umat akan lebih mudah berlatih untuk tidak memusnahkan makhluk lain yang bernafas (hidup); dengan mengembangkan khanti maka umat akan lebih sabar dalam mata pencaharian benar (tidak ingin cepat kaya dengan cara yang salah) sehingga lebih mudah berlatih untuk tidak mengambil barang (atau sesuatu) yang tidak diberikan; dengan mengembangkan santutthi maka umat akan lebih mudah berlatih menahan diri untuk tidak berzinah atau berselingkuh; dengan mengembangkan sacca maka umat akan lebih mudah untuk berkata yang benar, berguna, beralasan dan tepat pada waktunya; dengan mengembangkan sati sampajannya maka umat akan lebih mudah berlatih untuk tidak menggunakan segala zat yang menyebabkan lemahnya kesadaran (mabuk).

Selamat praktek Dhamma dalam hidup sehari-hari. Semoga berhasil mencapai taraf sempurna di dalam sila.

60. Sona yang banyak anak

Wednesday, October 21, 2009 at 1:48pm

Pada awalnya Sona adalah seorang isteri dari seorang pengusaha yang kaya, karena berpandangan bahwa banyak anak akan menjamin hari tua yang bahagia, maka ia bertekad untuk memiliki banyak anak. Ia kemudian memiliki 10 anak. Masa muda Sona disibukkan dengan hamil, melahirkan anak, membesarkan anak, mendidik anak, menyekolahkan anak dstnya, kemudian pada usia pertengahan ia sibuk mencari calon menantu dan mengawinkan 10 anaknya.

Sebagai keluarga Buddhis yang kaya, keluarga Sona seringkali berdana kepada Sanggaha yang dipimpin oleh Sang Buddha. Suami Sona kemudian meminta ijin dari Sona untuk menjadi bhikkhu, dan diijinkan oleh Sona. Sona lalu mewarisi harta kekayaan keluarga dari suaminya.

Namun ketika ia ingin melanjutkan kebiasaannya untuk berdana kepada Sanggaha, semua anak/menantunya keberatan, karena akan mengurangi jumlah harta warisan yang akan dibagikan kepada mereka kalau Sona kelak meninggal dunia. Untuk pertama kalinya Sona menangis sedih, banyak anak tidak menjamin hari tua yang berbahagia, semua anak dan menantunya lebih mementingkan harta daripada berbuat baik.

Sona kemudian menjadi bhikkhuni, dan karena ia menjadi bhikkhuni setelah lanjut usia, kemampuannya untuk mengingat Ajaran Buddha sangatlah menyedihkan. Sebagai bhikkhuni yang junior, Sona disuruh-suruh oleh para bhikkhuni yang lebih senior (meskipun usianya lebih muda), dan ini juga membuat ia menjadi sedih, karena sebelumnya tidak ada orang yang berani memerintah dirinya.

Berkat ketekunan dan kerajinannya, bhikkhuni Sona akhirnya berhasil mencapai tingkat Arahat, mendahului para bhikkhuni seniornya. Untuk itu Sona mendapat pujian dari Sang Buddha.

Sang Buddha mengatakan agar tidak mengandalkan anak/menantu untuk jaminan hari tua, mengandalkan sila (moral) jauh lebih baik.

61. Suami isteri yang bahagia

Thursday, August 27, 2009 at 12:43pm

Apabila sepasang suami isteri,
Penuh dengan pengendalian diri,
Selalu berbicara dengan ramah,
Hidup sesuai dengan ajaran Buddha,
Hanya mengucapkan kata-kata yang menyenangkan,
Akan memperoleh berkah hidup damai.
Kesedihan adalah musuh mereka,
Pertengkaran adalah lawan mereka,
Selalu rukun dan bahagia.

Apabila hidup sesuai dengan Dhamma,
Maka mereka akan hidup berbahagia,
Seperti di alam dewa-dewi,
Sesuai dengan yang mereka harapkan
(*Anguttara Nikaya II, 61*)

62. Sujud kepada orang tua

Thursday, November 18, 2010 at 6:44am

Sesudah upacara perkawinan usai, seringkali diikuti dengan acara bersujud kepada orang tua. Anak yang baru saja resmi menikah menurut tata cara agama memberi hormat kepada ayah dan ibunya, menyampaikan ucapan terima kasih karena telah dibesarkan menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab dan mandiri.

Ada anak yang mengucapkan kata katanya dengan berlinang air mata, terisak menahan tangis, ada juga yang ringan ringan saja berucap sambil tersenyum ria. Untuk mempelai wanita yang mengeluarkan air mata pasti akan merusak penampilan, karena banyak bahan kosmetik yang luntur terbawa air mata.

Bersujud atau berlutut kepada ayah ibu atau mertua adalah hal yang pantas dilakukan oleh anak anak, meskipun ada juga yang tidak mau melakukannya. Ini hanya sebuah ritual saja, yang ditonton oleh orang banyak. Yang penting adalah praktek selanjutnya untuk melaksanakan kewajiban anak atau menantu kepada orang tua atau mertua.

Kalau tidak mati mati, ya sudah pasti orang tua atau mertua akan menjadi semakin tua, itu berarti akan menjadi pikun, lemah, sakit-sakitan, disamping semakin cerewet, semakin sensitif, susah diterka, dan semakin susah diatur. Tentu anak dan menantu harus tetap sabar mengurus atau merawat, berbakti secara tuntas tanpa kompromi, dan membuat mereka bahagia.

Salah satu hal yang penting dari bukti sujud ini adalah melanjutkan perbuatan baik yang telah dilakukan oleh orang tua atau mertua. Perbuatan baik yang telah dilakukan tidak boleh terhenti karena orang menjadi tua, pensiun, sakit atau meninggal dunia. Dengan demikian nama baik orang tua atau mertua akan tetap terjaga dengan baik.

63. Tekad yang membaja

Wednesday, October 28, 2009 at 6:58am

Tekad adalah keinginan yang sangat kuat, yang tidak akan luntur oleh waktu, tidak kering kena panas matahari, dan tidak hanyut oleh banjir bandang.

Setelah bertekad menjadi siswa Sang Buddha, maka langkah berikutnya adalah rajin berdana, berhati-hati dalam bertindak agar tidak melanggar sila dan tekun meditasi (bhavana). Bagi para bhikkhu tentunya adalah mematuhi 227 sila kebhikkhuan.

Hidup ini penuh dengan godaan, ada godaan yang ringan dan ada godaan yang besar; sehingga tidak jarang terjadi pelanggaran terhadap sila, ada pelanggaran ringan dan ada pelanggaran berat. Setelah terjadi pelanggaran, yang bisa dilakukan hanyalah pengakuan atau penyesalan, lalu diikuti dengan tekad yang kuat untuk tidak melakukan pelanggaran lagi ! Kalau masih ada pelanggaran lagi, lakukan lagi prosedur yang sama.

Pada dasarnya menjadi siswa Sang Buddha bertekad untuk menjadi orang baik, yaitu berhenti berbuat jahat, banyak berbuat baik dan selalu berusaha membersihkan hati/pikiran dari keserakahan/kemelekatan, kebencian/dendam dan kegelapan batin/kebodohan. Tekad ini harus dipelihara dan terus dipertahankan sampai kapan saja.

Ajaran Buddha tidak pernah kuno, selalu up to date, berlaku sepanjang zaman.

64. Terhentinya dukkha

Monday, September 28, 2009 at 1:14pm

Sering disebut sebagai padamnya nafsu keinginan yang bersumber kepada tanha. Banyak orang membayangkan terhentinya dukkha sebagai kebahagiaan yang mutlak, kebahagiaan yang tertinggi. Selanjutnya ingin dilahirkan di Nibbana. Sesungguhnya Nibbana itu bukan tempat, tidak termasuk dalam 31 alam kehidupan.

Terhentinya dukkha adalah sebuah "state of mind", bukan tempat. Setiap orang bisa mencapainya, pria ataupun wanita, apabila telah mematahkan 10 belunggu.

Ada seorang bhikkhu tenar yang mengganti istilah yang sama menjadi kebahagiaan, dengan harapan agar semua orang lalu ingin memperolehnya. Bukankah lebih mudah mengajak orang mengejar kebahagiaan daripada sekedar menuju terhentinya dukkha ! Yang menjadi masalah, kita semua mengukur kebahagiaan yang dimaksud dengan kenikmatan indria atau kesuksesan yang pernah kita capai selama ini, karena kita tidak mungkin berbuat lebih dari itu.

Orang yang ingin mencapai keadaan ini seharusnya adalah orang yang menyadari adanya corak dukkha dalam hidupnya, sehingga timbul keinginan untuk menghentikannya. Para dewa yang hidupnya penuh dengan kebahagiaan dan kesenangan indria, tidak melihat dukkha secara nyata, sehingga tidak ada niat untuk menghentikan dukkha. Itulah sebabnya mengapa tidak ada Buddha yang muncul diantara para dewa.

Begitupun orang yang hidupnya sejahtera, kaya raya, uangnya melimpah ruah, hartanya tidak terhitung, rumahnya banyak, mobilnya banyak, punya kapal pesiar, punya helikopter, punya villa di setiap

tempat peristirahatan, ada rumah di Holywood dan kota-kota besar di dunia; ia tidak melihat dukkha, sehingga tidak merasa perlu melaksanakan sila, tidak merasa perlu meditasi, tidak merasa perlu menjadi upasaka atau upasika, apalagi menjadi bhikkhu/anagarini. Ia lupa bahwa semua harta kekayaannya tidak bisa dibawa serta, yang bisa dibawa hanyalah jasa kebajikan yang ia lakukan selama hidupnya. Ia perlu dikasihani, karena ia sepertinya hanya memetik hasil panen namun tidak menanam bibit yang baru.

Dukkha hanya bisa dihentikan dengan mematahkan 10 belunggu, yang bisa mematahkan 10 belunggu hanyalah kebijaksanaan yang dapat diperoleh melalui suatu pencerahan. Pencerahan tersebut hanya bisa dicapai dengan melaksanakan Jalan Tengah yang berruas delapan. Selamat berjuang, semoga berhasil mencapai keadaan terhentinya dukkha, itu artinya tamat belajar Dhamma !

65. Tidak putus asa

Friday, January 22, 2010 at 7:10am

Karma buruk yang berbuah terus menerus membuat nasib seseorang selalu gelap, susah, miskin dan sakit-sakitan; namun itu bukan alasan untuk menyalahkan siapapun, karena itu adalah ulah perbuatan yang bersangkutan di masa lalu (karma). Sudah jatuh tertimpa tangga pula.

Kesabaran untuk menerima segala hal yang merugikan itu sangat diperlukan agar bisa tetap tabah dan bersemangat untuk hidup terus dengan cara yang benar. Banyak orang beranggapan bahwa kalau sedang susah atau sedang lapar sah-sah saja mengambil hak milik orang lain, itu adalah pandangan yang keliru.

Selanjutnya dengan pandangan yang benar setiap orang harus kerja

keras, rajin dan tekun, sangat jujur, selalu belajar agar pandai atau trampil, terus berlatih memupuk ketajaman berpikir, mengembangkan perhatian/konsentrasi dan dengan daya upaya yang benar mengurangi segala kekotoran batin, menumbuhkan kasih sayang dan memperoleh kebijaksanaan, niscaya nasib hidup ini akan berubah menjadi lebih baik dan lebih baik lagi.

Banyak orang meminta-minta supaya hidupnya lebih sejahtera kepada para dewa atau makhluk lain, supaya cepat kaya, murah rezeki, enteng jodoh dan seterusnya; usaha yang belum tentu memberikan hasil.

Mungkin lebih baik melakukan hal-hal yang pasti memberikan hasil baik, yaitu berhenti bikin susah orang lain, lebih banyak tersenyum ramah, lebih banyak menolong atau membantu siapa saja yang membutuhkan (ringan tangan), mengendalikan nafsu amarah, menekan nafsu serakah, stop membenci orang lain dan menjadi sahabat bagi semua. Mau coba ??

66. Tidak tahu atau buta hukum Karma

Wednesday, November 18, 2009 at 6:14am

Andaikata setiap pelaku kejahatan mengetahui akibat dari perbuatan buruk yang akan dilakukannya, mungkin ia akan batal melakukan perbuatan jahatnya, karena tidak sebanding antara kenikmatan atau keuntungan yang diperoleh dengan penderitaan yang akan dialaminya. Sama seperti anak usia 1-2 tahun memasukkan kedua jarinya kedalam lubang stop kontak listrik di rumahnya.

Berhenti berbuat jahat itu artinya berhenti melakukan perbuatan yang merugikan orang lain. Mengganti perbuatan jahat dengan perbuatan

baik adalah lebih baik, yaitu perbuatan yang baik untuk diri sendiri dan bermanfaat bagi orang lain.

Menyiksa dan membunuh makhluk lain, mengambil atau merampas milik orang lain yang tidak diberikan, melakukan perbuatan asusila, mengucapkan kata-kata yang tidak benar dan mengkonsumsi minuman yang memabukkan, pasti akan berakibat buruk, yaitu kelahiran di alam neraka. Berlatih untuk tidak melanggar sila itu perlu, karena tanpa latihan yang terus menerus tidak akan ada kesempurnaan dalam sila.

Ketidaktahuan akan bekerjanya hukum karma membuat orang seperti buta, ibarat naik mobil dalam gelap sehingga tidak melihat jalan, mudah sekali mengalami kecelakaan. Sangat berbahaya bagi siapa saja.

Seseorang yang memiliki kecenderungan antisosial (dissosial, psikopath, sosiopath) sangat berani mengambil risiko dalam hidupnya, sebaiknya ia menjadi upasaka atau upasika sejak awal. Sebagai pagar pengaman demi keselamatan diri sendiri.

67. Tiket ke alam asura

Thursday, October 15, 2009 at 12:27pm

Alam asura dihuni oleh makhluk yang congkak, haus kekuasaan, tidak mau mengalah, selalu mau menang sendiri, suka memaksakan kehendak, tetapi memiliki kesaktian. Mereka suka berperang dengan para dewa, berebut daerah kekuasaan dengan para dewa di surga. Termasuk makhluk asura adalah para naga, garuda, dan makhluk sakti lainnya.

Mungkin hubungan dengan manusia bisa terjalin dalam bentuk yang sangat khusus, misalnya manusia yang bosan miskin mencari pertolongan kepada makhluk asura agar cepat kaya; sesungguhnya

mereka mungkin hanya mempercepat berbuahnya karma baik dari si manusia, dan si manusia hanya bisa hidup sejahtera dalam jangka waktu tertentu saja, tidak untuk selamanya. Setelah karma baiknya habis, maka hanya tersisa karma buruk saja, dan selanjutnya si manusia itu akan amat menderita dalam waktu yang sangat lama. Itu namanya bersenang-senang dahulu dan bersusah-susah kemudian. Sungguh manusia yang tolol ! Dalam budaya kita ada pesugihan yang biasa disebut babi ngepet, tuyul, kawin dengan ular dan lain sebagainya.

Alam asura ini juga termasuk alam apaya, alias alam menderita, karena mungkin makhluk yang hidup di alam asura tidak berbahagia, selalu mengejar kekuasaan ! Mereka selalu bermusuhan satu sama lain, selalu ingin menguasai yang lain, selalu ingin memperbudak yang lain. Yang menjadi masalah adalah tidak semua keinginan bisa menjadi kenyataan.

Siapa yang mau lahir di alam asura ? Mungkin saja kita akan bertemu dengan mantan Zenghis Khan, mantan Hitler, mantan Napoleon, mantan Sadam Husein dll. hahahaha....

68. Tiket ke surga

Friday, September 11, 2009 at 5:46pm

Tiket jenis pertama adalah dengan saddha. Siapa yang memiliki keyakinan yang sangat kuat terhadap Sang Tiratana bisa terlahir di alam surga.

Tiket jenis kedua adalah dengan melaksanakan sila. Ada 5 sila, ada 8 sila, ada 10 sila dan ada 227 sila. Semakin banyak silanya tentu semakin baik dan semakin tinggi alam surga yang bisa dicapai.

Tiket jenis ketiga adalah dengan banyak berdana. Dana apa saja boleh

asal dilakukan dengan tulus. Ada yang berdana uang, bunga, makanan, tanah, rumah, mobil, organ tubuh, bahkan jiwa raga sendiri !

Contoh yang jelas adalah Anathapindika, setelah meninggal dunia beliau terlahir di alam surga Tusita. Selama hidupnya Anathapindika sangat rajin dan tekun berdana kepada Sangha yang dipimpin oleh Sang Buddha Gotama, berdana tanah Jetavana berikut vihara di dalamnya, setiap hari berdana makanan kepada para bhikkhu dan perbuatan baik lainnya yang luar biasa.

Marilah kita memiliki saddha yang kuat terhadap Sang Tiratana, menjaga sila dengan sebaik-baiknya dan banyak berdana sesuai dengan kemampuan kita masing-masing. Mudah-mudahan setelah meninggal dunia kita akan terlahir kembali di alam yang bahagia, tidak terlahir di alam Apaya (alam neraka, alam binatang, alam setan dan alam jin).

Bapak, ibu, saudara dan saudari yang memiliki tanah yang luas, memiliki rumah yang banyak, memiliki uang yang banyak, sumbangkanlah sebagian kecil, sebagian besar atau seluruhnya untuk kepentingan agama atau sosial, sebagai tiket ke surga. Kalau tidak mau memberi ya tidak apa-apa, tetapi kekayaan itu kan tidak bisa dibawa ke kelahiran yang akan datang ! Tidak ada TIKI atau DHL yang beroperasi dari dunia ini ke alam berikut. Bagaimana ?

Orang yang kikir akan menjadi orang yang sangat miskin dalam kelahiran yang akan datang, kalau tidak percaya boleh dicoba.

69. Tujuan hidup yang benar

Sunday, October 18, 2009 at 2:52pm

Hidup tanpa tujuan ibarat pergi berlayar di laut lepas tanpa kompas, juga tanpa rencana, terserah kearah mana angin bertiup kesitulah kapal terbawa. Banyak orang sampai sekarat mau mati juga tidak tahu hidup itu untuk apa !

Tujuan hidup yang pertama adalah yang terjauh, tersulit atau tertinggi; yaitu terbebas dari segala dukkha, atau mencapai kedamaian abadi atau mencapai keadaan nibbana. Ada tiga keadaan batin yang sesuai, yaitu menjadi arahat (sāvaka Buddha), pacceka Buddha atau Sammasambuddha. Suulliiiiit sekali. Kalau mau, silahkan coba jalani 10 parami.

Tujuan hidup yang kedua, lebih dekat dari yang pertama, adalah setelah kematian tidak terlahir di alam apaya. Caranya mudah, yaitu mencapai tingkat kesucian yang pertama, sotapana. Dengan mematahkan tiga belunggu kondisi ini bisa dicapai, yang biasa disebut "the stream enterer". Belunggu pertama adalah pandangan keliru tentangnya adanya atta (roh) adalah kekal/abadi, belunggu kedua adalah keraguan tentang Sang Buddha dan AjaranNya, dan belunggu ketiga adalah pandangan keliru bahwa upacara tertentu dapat mengubah nasib seseorang.

Tujuan hidup yang ketiga, lebih dekat lagi dari yang kedua, yaitu hidup sesuai dengan Dhamma. Banyak berdana (terutama Dhammadana), menjaga sila dengan sangat hati-hati (tidak berbuat kejahatan),

memiliki mata pencaharian yang benar, melaksanakan segala kewajiban dengan sungguh-sungguh, rajin menyucikan pikiran dan perasaan dari segala kekotoran yang melekat, meluruskan pandangan yang keliru dan seterusnya.

Dengan memiliki 4 jenis keberuntungan yang ada pada kita sekarang ini semoga ketiga tujuan ini bisa tercapai. Kalau mau lebih cepat sampai ke tempat tujuan ya harus lewat jalan bebas hambatan (toll), supaya tidak banyak godaan dan masalah : yaitu menjadi bhikkhu, atau lewat jalan pintas lainnya seperti anagarika/anagarini atau melalui jalan biasa dengan menjadi upasaka/upasika.

Tanpa melalui "Jalan Tengah" yang diajarkan oleh Buddha, jangan harap tujuan hidup yang benar ini dapat dicapai.
Semoga berhasil.

70. 7 jenis isteri

Wednesday, September 16, 2009 at 2:32pm

Sejak zaman dahulu terdapat 7 jenis isteri :

1. Isteri perampok (kejam, bengis, suka melacur dan suka bertengkar);
2. Isteri pencuri (sangat boros, suka mencuri harta suaminya, suka berjudi dan suka mabuk-mabukan);
3. Isteri penguasa (malas, rakus, bicara kasar, ingin berkuasa, ingin menonjol dan ingin menang sendiri);
4. Isteri seperti ibu (penuh welas asih, sabar dan menjaga harta suaminya dengan seksama) ;
5. Isteri seperti saudara (rendah hati, patuh, hidup sesuai dengan kehendak suami);
6. Isteri seperti sahabat (senang bertemu dengan suami, baik hati,

- penuh simpati, selalu menolong);
7. Isteri seperti pelayan (sabar, tahan banting dan tahan siksaan, tidak pernah mengeluh, bebas dari benci).

Menurut Sang Buddha, 3 jenis isteri yang pertama adalah buruk dan tidak diinginkan oleh suami manapun, dan kelak akan terlahir di alam neraka, akan mengalami penderitaan yang tidak terhingga, kepanasan terpanggang oleh api neraka. Sedangkan 4 jenis isteri yang berikutnya adalah baik dan patut dipuji, akan berbahagia dalam hidup ini, dan setelah meninggal dunia akan terlahir di alam alam surga yang berbahagia.

Kalau anda saat ini memiliki jenis isteri yang ke 4,5,6 & 7, sayangilah isteri anda, sayangilah ia dengan sungguh-sungguh, karena anda termasuk suami yang beruntung karena tidak salah pilih isteri.

Kalau anda kebetulan memiliki jenis isteri yang ke 1, 2 atau 3, maka ajaklah ia ke vihara, bujuk agar ia mau jadi upasika, tuntunlah agar ia mau mengubah dirinya menjadi orang baik, syukur-syukur ia bisa mencapai tingkat sotapana seperti Sujata (menantu Anathapindika) dahulu. Yang jadi masalah adalah kalau ia tidak mau yah terserah anda sendirilah. Hidup bersama isteri seperti itu pastilah sangat menderita. hehehe



71. Uang, uang dan uang

Wednesday, March 31, 2010 at 8:37am

Untuk seorang bhikkhu, 4 kebutuhan minimal terpenuhi sudah ok (tempat berteduh, jubah, makanan dan obat-obatan).

Untuk orang biasa kebutuhan menjadi sangat banyak sekali, sehingga sangat sulit sekali untuk memenuhi semuanya. Sebagian besar kebutuhan bisa diperoleh dengan uang, sehingga akhirnya uang menjadi simbol dari kemapanan. Uang menjadi tujuan, padahal uang sesungguhnya hanyalah alat tukar saja.

Untuk sebagian orang, uang sedikit saja sudah cukup, tetapi untuk yang lain uang yang berkarung-karung masih tidak cukup.

Mencari makan alias mencari uang adalah suatu keharusan, karena setiap orang harus memenuhi kebutuhannya masing-masing; akan tetapi kalau caranya tidak diatur maka akan terjadi kekacauan dimana-mana, hukum rimba yang berlaku, yang kuasa yang menang.

Remunerasi yang tidak dibarengi dengan pengawasan dan hukuman yang setimpal tidak akan banyak manfaatnya. Keserakahan adalah corak buruk manusia yang sangat hebat dan sangat sulit untuk diberantas.



72. Uang dan berdana

Friday, May 28, 2010 at 8:58pm

Berdana itu perlu, dan paling mudah adalah berdana dengan uang; akan tetapi dana berupa uang itu paling gampang untuk digelapkan atau diselewengkan.

Ada orang kikir tidak mau berdana, karena uang yang ada disimpanannya dirasakan masih kurang. Rasanya sampai matipun ia tidak akan berdana, karena keserakahan dan kemelekatannya kepada uang sangat sukar untuk dihapus. Lalu kapan ia mau mulai berdana ?

Ada orang kikir yang mulai berdana sedikit sedikit dengan terpaksa, karena takut jadi orang miskin dalam kelahiran yang akan datang, itu sudah lumayan, tetapi masih tidak cukup.

Banyak orang yang hidupnya cukupan saja, bukan orang kaya, tetapi suka berdana, karena sedang berlatih agar tidak melekat kepada uang. Mengapa bisa begitu ?

Yang paling penting adalah pengertian bahwa uang itu bukan tujuan hidup, namun sebagai alat penukar belaka. Uang itu datang dan pergi tiada henti.

Kalau ada orang hanya senang apabila uangnya bertambah, dan bersedih kalau uangnya berkurang karena dipakai untuk berbelanja, maka ia akan sangat menderita hidupnya. Seharusnya orang juga bergembira apabila uangnya dibelanjakan, yang penting tidak dihambur-hamburkan secara boros. Hanya membeli yang dibutuhkan, bukan membeli yang diinginkan.

Orang yang sangat melekat kepada uang, matinya bisa susah. Dan setelah matipun ia bisa saja terlahir sebagai penghuni alam peta atau jadi kutu duit. Hahaha.

73. Bunga

Wednesday, February 23, 2011 at 8:56am

Apabila sekuntum bunga yang indah, dari kuncup menjadi mekar selebar lebarnya, warnanya begitu cemerlang menarik hati. Semua yang melihat merasa kagum.

Ada satu hal yang tidak bisa dihindari, yaitu setelah beberapa saat bunga itu akan layu dan rontok. Banyak orang lalu mengabadikannya dengan foto dan lukisan, namun bunganya tetap rontok dan kering. Keindahannya hanya menjadi kenangan saja.

Wanita cantik juga begitu, ketika ia sedang muda belia, sedang molek moleknya, semua pemuda ingin menyuntingnya menjadi isteri, atau dijadikan simpanan. Meskipun sudah digunakan segala cara untuk mempertahankan kemudaannya, tetap saja suatu saat ia akan menjadi tua, kulitnya keriput, badannya bungkuk, ingatannya kabur, matanya lamur, kupingnya budek, akhirnya mati. Foto yang diambil ketika masih muda tentu tetap cantik, namun orangnya terus berproses menjadi tua.

Segala sesuatu yang pernah tercipta, mempunyai awal, saling bergantung, pasti akan berproses, dan suatu saat akan menjadi lapuk dan berakhir.

Tidak hanya bunga dan manusia, perusahaan, pemerintahan, negara, bangsa, dunia juga akan mengalami hal yang sama.

74. Forgive and forget

Friday, February 25, 2011 at 6:49am

Setiap manusia yang hidup didunia pasti pernah merasa kecewa, dikecewakan oleh manusia lain, oleh keadaan/situasi, oleh karma buruk, oleh pekerjaan dan lain sebagainya. Perasaan kecewa muncul mungkin karena diperlakukan tidak adil, difitnah, dirugikan, dihina, ditipu, dan lain sebagainya.

Pada saat ini peristiwa itu sudah lewat, namun seringkali kesan negatifnya masih melekat dalam alam sadar atau alam bawah sadar kita, sehingga masih ada perasaan dongkol, marah, benci, dendam yang menyala, menggelora, membakar, atau bisa juga sudah mulai mereda, tinggal bara api yang masih menyala redup.

Yang bisa kita lakukan adalah memaafkan dengan tulus, karena memang sesungguhnya peristiwa yang mengecewakan itu merupakan buah dari karma buruk kita sendiri. Mengapa kita harus menyalahkan pihak lain ?

Perasaan negatif akan menjadi pupuk yang subur untuk berkembangannya perasaan cemas dan tegang, yang membuat hidup kita menjadi tidak nyaman. Salah satu akibatnya adalah berkurangnya kesabaran, sukar tidur, sukar tersenyum, sering berdebar debar, dan lain sebagainya.

Berikutnya adalah melupakan peristiwa itu. Masih banyak hal yang menuntut perhatian dan konsentrasi kita, daripada hanya memikirkan masa lalu yang pahit itu.

Mari kita ingat hal hal yang positif, peristiwa peristiwa yang membawa kebahagiaan, sehingga batin kita juga ikut menjadi tenang dan damai. Hidup kita khan masih panjang ?

75. Menjelang kematian yang mulia

Monday, February 21, 2011 at 8:56pm

Orang yang mulia akan mati dengan cara yang mulia juga. Menurut ajaran Buddha, menjelang ajal akan muncul yang disebut *cuti citta*, yaitu gambaran pikiran yang terakhir. Apabila gambaran pikiran terakhir yang muncul adalah hal hal yang baik, bagus, cemerlang, dan indah, seperti kereta kencana, kapal pesiar mewah, kapal terbang dan lain sebagainya, maka kelahiran berikut pasti ke alam yang baik juga, yang lebih luhur.

Sebelum munculnya *cuti citta*, muncul dulu gambaran gambaran pikiran sebelumnya, yang merupakan rekaman batin sejak lahir sampai mau mati. Kira kira seperti tayangan slide powerpoint pada wide screen. Tentu yang muncul adalah peristiwa peristiwa yang berkesan, yang melibatkan diri secara mendalam, melibatkan batin secara keseluruhan, baik pikiran maupun emosi.

Ada ahli yang merekam gelombang otak para mulia ini menjelang ajal, ternyata frekuensinya meningkat sampai 500 kali perdetik. Bandingkan dalam keadaan biasa, frekuensi gelombang alfa hanya sekitar 10 kali perdetik. Ini membuktikan bahwa ketika mau mati terjadi kesibukan yang sangat luar biasa didalam otak, mungkin seperti orang mau pindah rumah. Bayangkan harus mengangkut begitu banyak memori, termasuk kamma dari kehidupan sebelumnya, disamping kamma dari kehidupan yang terakhir.

Orang yang mulia sewajarnya dihantar dengan pembacaan paritta paritta suci ketika menjelang ajal. Sehingga batinnya menjadi tenang saat meninggalkan dunia ini dan pindah ke alam yang lebih baik. Sayangnya tidak semua orang tahu saat kematiannya sendiri.

76. Rencana

Sunday, February 20, 2011 at 9:44pm

Tidak ada orang yang merencanakan saat kematiannya. Semua orang ingin tidak mati mati, kalau bisa.

Memang ada orang yang ingin mati bunuh diri, karena tidak tahan dengan penderitaan dan kesulitan yang dialaminya. Memang ada yang berhasil bunuh diri, tetapi banyak juga yang gagal.

Orang bilang : lahir, jodoh dan mati sudah suratan, sudah ditulis dari sononya. Kalau ada bocoran ya lumayan, bisa siap siap sebelum terjadi. Mungkin yang pasti, semuanya harus bersyarat, berkondisi dan tergantung pada situasi yang menjadi landasannya. Tidak ada yang terjadi secara kebetulan.

Boleh saja seseorang bertekad untuk mati pada usia 80 tahun, seperti Buddha Gotama. Kalau bisa lebih tua artinya dapat ekstra bonus. Namun tekad saja tidak cukup, harus disertai dengan usaha untuk realisasinya.

Hidup tanpa arti juga tidak ada gunanya, hanya menghabiskan harta dan menyiksa diri, apalagi kalau sakit sakitan. Hidup yang berarti adalah hidup yang berguna untuk makhluk lain, disamping berguna untuk diri sendiri. Daripada koma terus lebih baik cepat jadi titik !

Berencana untuk panjang umur boleh boleh saja, tetapi harus ada arti hidup untuk mengisinya.

77. Wanita luar biasa

Monday, February 21, 2011 at 4:57pm

Kita kenal mantan perdana menteri Inggris, yaitu Margaret Thatcher, ia dijuluki wanita besi. Apakah ia betul betul punya urat yang terbuat dari kawat, dan tulangnya terbuat dari besi?

Dalam sejarah Tiongkok, dalam dinasti Tang, ketika Sie Djin Koei menyerbu ke barat, ia punya seorang menantu perempuan yang bernama Hoan Lee Hoa. Menantu ini sangat pandai berperang, lebih pintar dari suaminya sendiri, yaitu Sie Teng San. Setelah Sie Djin Koei meninggal dunia karena terpanah oleh puteranya sendiri, posisinya sebagai panglima pasukan dinasti Tang digantikan oleh Hoan Lee Hoa. Padahal sebelumnya Hoan Lee Hoa adalah puteri dari jenderal negeri yang berperang dengan pasukan Sie Djin Koei, dan demi cintanya kepada Sie Teng San ia menyebrang ke pihak Tang.

Wanita berikut yang juga luar biasa adalah Wu Che Tian (Bu Tjek Tian). Juga dari dinasti Tang. Dari selir ia kemudian menjadi permaisuri, terus jadi ibusuri, dan akhirnya berhasil menjadi kaisar ! Katanya wajah Wu Che Tian digunakan sebagai model dari wajah patung Buddha yang waktu itu mulai berkembang secara lebih pesat.

Pada akhir dari dinasti Ching, ada seorang ibusuri yang memerintah Tiongkok melalui anaknya yang masih kecil. Namanya ibusuri Tsu Shi.

Sekarangpun masih banyak wanita luar biasa, pandai dan berani mengambil keputusan. Lebih berani dari suaminya sendiri. Tidak heran kalau para suami dari wanita luar biasa ini jadi tergolong suami yang takut isteri, soalnya si isteri lebih pandai cari uang dari dirinya sendiri.

Ucapan terima kasih

Ucapan terima kasih